ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета

МАДОУ д/с №7

Протокол № от 2020 г. Приказом № от\_\_\_\_\_\_. 20\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа**

**по детскому фитнесу**

**«ЗДОРОВИШКИ»**

для детей дошкольного возраста (3-6 лет)

Составитель: инструктор по физической культуре

Шкаранда Наталья Владимировна

п. Мулино

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка……………………………………………...…................3

Содержание программы……………...…………………………………………...5

Проектирование образовательного процесса…………………………………..9

Тематическое планирование……………………………………………………15

Мониторинг достижения детьми панируемых результатов освоения программы……………………………..……………………………………… 18

Рабочий план………………………………………………….………………….22

Литература………………………………………...……………………………..52

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа направлена на разносторонне и гармоничное развитие ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

**Актуальность проблемы:**  Фитнес происходит от английского слова «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть и быть здоровым. Фитнес для детей дошкольного возраста – это тот возраст, когда нужно прививать навыки здорового образа жизни, умения следить за своим телом и за собой. Занятия фитнесов в детском возрасте выступают как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из важных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды. При снижении двигательной активности мышечный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают без достаточной нагрузки, не получают систематической тренировки и поэтому даже на незначительные физические усилия, реагируют перенапряжением, что, в свою очередь может привести к стойким нарушениям функций.

**Нормативно – правовое обеспечение программы:**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Устав МАДОУ;
* Конвенция ООН о правах ребенка;
* Приказ 1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

**Цель Программы**:

разносторонне и гармоничное развитие ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

**Задачи программы:**

* Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье.
* Предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей, содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
* Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.), содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой.
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, навыков культурного и физически компетентного поведения.

**Предполагаемые результаты к концу обучения:**

* выполнение общеразвивающих упражнений;
* подвижные игры;
* более четкое выполнение коррекционных упражнений;
* выполнение гимнастических элементов.
* сложная комбинация прыжков;
* эстафета;
* бег разными вариантами;
* коррекционные упражнения;
* выполнение упражнений с предметами;
* выполнение музыкальных этюдов и игры.

**СОДЕРЖАНИЕ**:

Особенности проектирования дополнительной образовательной программы, направленной на удовлетворение потребностей и интересов детей дошкольного возраста.

Программа «Фитнес для детей» направлена на формирование активного образа жизни, которая формирует культурный и биологический аспект развития личности дошкольника. Фитнес способствует полному удовлетворению биологической потребности в движении, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика

1) Повышение сопротивляемости организма .

2) Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3) Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, и предупреждению застойных явлений.

4) Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость

5) Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

6) Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Новизна -** Фитнес способствует уменьшению заболеваемости ребенка. Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия фитнесом, требуют эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней, а в целом – улучшения качества жизни. Не вызывает сомнения, что между фитнесом и здоровьем детей существует взаимосвязь.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Главное - Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур организма. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это, в свою очередь является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторских систем , являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

В этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль потому что он и не только усиливает другие ощущения, но и объединяет их в единое целое, то есть двигательной анализатор является связующим звеном в межанализаторных отношениях. При помощи движений ребенок познает окружающий мир: пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства.

**Доступность** - Программа может быть использована при организации образовательной деятельности с детьми в дошкольных образовательных учреждения, дополнительном образовании детей, в частных и семейных детских садах.

**Результативность** - Результаты освоения детьми содержания программы определяются уровнем интегративных качеств личности дошкольника. В системе мониторинга представлена динамика развития интегративных качеств 3-6 лет.

**Основные термины**

**Фитнес** происходит от английского слова «to be fit» - быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть и быть здоровым.

**Fitball-Training** – комплекс упражнений на больших мячах.

**Йога-фитнес** - построена на изучении базового комплекса йоги, включающие в себя различные классические асаны (позы).

**Базовые шаги аэробики:**

**Стэп-тач** – приставной шаг

**Опэн-стэп** – открытый шаг

**Ни-ап** – колено вперед

**Проектирование образовательного процесса**

На занятиях фитнесом ребенок вместе с инструктором отправляется в увлекательное путешествие в мир игры, фантазии и здоровья, учится танцевать, чувствовать музыку и ритм.

Обучающие и развивающие занятия детского фитнеса построены в развлекательной , познавательной, обучающей, развивающей, тренирующей

Все занятия направлены на улучшение физической формы ребенка, развитие ловкости, гибкости, координации движения, профилактике нарушения осанки и плоскостопия. Всего в учебном году 64 занятия, которые проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 20 мин

Фитнес программа для детей включает в себя:

***Зверо-сказочную аэробика (от 3 до 6 лет)***

Аэробика обладает прекрасным оздоровительным эффектом. Сказка обучает, воспитывает, предупреждает, учит, побуждает к деятельности. Изображая различных животных, дети быстро осваивают новые движения. Занимаясь дети учатся слушать, танцевать, улучшают свою осанку, тренируют силу и выносливость.

***Fitball – Training (от 3 до 6 лет)***

Это комплекс упражнений с использованием специальных больших мячей. Комплексы разработаны в сказочных и игровых вариантах.

При выполнении упражнений на мяче, наряду с мышцами которые участвуют в обычных двигательных действиях, задействуются и глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнить сложно координированные движения. Другая область воздействия – вестибулярный аппарат. Занятия на мячах развивают чувство равновесия, что особенно важно как для людей старшего возраста, так и для детей.

***Оздоровительная гимнастика (от 3 до 6 лет)***

Включает уроки с элементами художественной и спортивной гимнастики, хореографии и аэробики, отдельно – уроки – профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).

***Йога – фитнес***

Занятие построены на изучение базового комплекса поз Хатха-йоги включающий различные классические асаны, комплекс упражнений для повышения гибкости и подвижности позвоночника.

Обучаясь базовым упражнениям хатха-йоги, дети обретают великолепное физическое и психическое здоровье, чувство уверенности в своих возможностях, ясность мысли и отточенную память.

**Оборудование и инвентарь:**

* акустическая колонка
* ориентиры
* фитболы
* мячи (разного диаметра)
* мяч «ежик»
* гимнастические палки
* гимнастические ленты
* обручи (разного диаметра)
* гантели
* туннели
* скакалки
* островки
* конус - ориентир
* коврик «Еж»
* маты
* шведская стена
* батут
* тренажеры
* гантели
* утяжелители

**Тематическое планирование непосредственно образовательной деятельности по программе «Фитнес для детей»**

(младший и старший дошкольный возраст)

Программа рассчитана на образовательную деятельность детей в возрасте 3-4, 4-5, 5-6 лет.

Тематический план разбит по месяцам (сентябрь-май). В тематическом плане отражены пять видов занятий:

- познавательные;

- познавательно-обучающие;

- познавательно-развивающие;

- обучающие и тренирующие;

- развивающие и оздоровительные.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Тема** | **Интеграция образовательных областей** | **Содержание разделов** | | **Реализация в разных видах деятельности** |
| **Младший возраст** | **Старший возраст** |
| 1 | Познавательное | 1. Вводный урок | Познание  Коммуникация  Музыка  Художественное творчество  Здоровье  ОБЖ  Физическая культура | Знакомство друг с другом, адаптация в форме общения | Знакомство с друг другом. Беседа и двигательная игра-тренинг. | Самостоятельная деятельность  Исполнение основных упражнений в игровой деятельности.  Консультации для родителей (профилактика плоскостопия). |
| 2 | Познавательное и обучающее | 2. Урок-игра «Радуга здоровья | Путешествие в страну «Почему и для чего» | Путешествие в страну «Знаний» (ходьба и бег с различными заданиями) |
| 3 | Познавательное и обучающее | 3. Сказочная аэробика | Сказочная аэробика Сказка «Солнечный зайчик» | Сказочная аэробика. Сказка «Вини пух» (разучивание базовых шагов аэробики) |
| 4 | Обучающее и тренирующее | 4. Игра-сказка «Как медвежонок стал сильным» | Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с палками). Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. | Оздоровительная гимнастика (комплекс упражнений с палками и веревками). Профилактика нарушения осанки и плоскостопия |
| 5 | Обучающее и тренирующее | 5. Сказочная аэробика | Сказка «Солнечный зайчик» (базовые шаги аэробики) | Сказка «Вини пух» (разучивание базовых шагов аэробики) |
| 6 | Познавательное и обучающее | 6. Аэробика | Сказка «Солнечный зайчик» | Сказка «Вини пух» (шаги аэробики) |
| 7 | Обучающее и тренирующее | 7. Аэробика | Игра-занятие «В мире животных» Продолжение отработки шагов аэробики | Игра-занятие «Кошкин дом» |
| 8 | Обучающее и тренирующее | Оздоровительная гимнастика | Игровой занятие (кручу-верчу». Комплекс упражнений с обручем. | Игровые занятия «Выходите на старты спортсмены». Комплекс упражнений с обручем, веселые старты с обручем |

**Система мониторинга достижения детьми панируемых результатов освоения программ**

*Цель*: определить уровень физического развития и здоровья детей, занимающихся фитнесом.

*Фитнес тестирование*

Существует несколько теорий относительно показателей и их систем, отражающих уровень развития и здоровья для детей с 7 лет. Но учёные едины в том, что для детей до 7 лет таковыми показателями являются линейные и весовые характеристики. То есть увеличение линейных и весовых характеристик ( масса тела, длина тела, окружность грудной клетки др ) прямо пропорционально связано с уровнем физического развития.

Считается, что оценка физического развития – единственный положительный показатель здоровья растущего организма и именно он лежит в основе распределения по группам здоровья. а также оценки эффективности профилактических мероприятий.

Таким образом, для определения уровня физического развития для этого возрастного (3-6 лет) следует использовать разработанные для нашего региона роста – весовые таблицы с учётом возраста и пола.

Именно в этом возрасте характеристика физического развития линейно - весовыми параметрами являются наиболее информативной. Планируется промежуточный мониторинг и итоговый мониторинг. После завершения обучения планируется итоговое занятие с приглашением гостей.

## **Планируемые промежуточные результаты освоения детьми Программы (3-6 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Интегративное качество | Характеристика уровня развития интегративного качества (3-4 года) | Характеристика уровня развития интегративного качества (4-5 лет) | Характеристика уровня развития интегративного качества (5-6 лет) |
| 1 | Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками | Начинает знакомиться с основными правилами поведения на занятиях на фитболах и занятиях с различными предметами (резинки, ленты, гантели, мячи, обручи и др.) | Продолжает узнавать и применять основные правила ЗОЖ, начинает применять сложно-координационные упражнения на фитболах.. Знает правила безопасного владения спортивным инвентарем. | Знает и применяет основные правила ЗОЖ, необходимые для занятий на фитболах , а также использование различного инвентаря. |
| 2 | Любознательный, активный | Проявляет интерес к занятиям по фитнесу. Активно познает и осваивает спортивный инвентарь, предназначенный для занятий фитнесом. | Активно использует фитболы на групповых занятиях и в свободной игровой деятельности, экспериментирует с различным спортивным инвентарем (ленты, скакалки, мячи др.) | Активно интересуется процессом совместной деятельности на занятиях по фитнесу. Активно использует различный спортинвентарь в самостоятельной деятельности. |
| 3 | Эмоционально отзывчивый | Испытывает удовольствие от занятий фитнесом, эмоционально радуется за собственные успехи | Испытывает удовольствие от занятий фитнесом, эмоционально радуется за собственные успехи, огорчается из-за неудач, замечает и оценивает успехи и неудачи сверстников. | Испытывает удовольствие от занятий фитнесом, эмоционально радуется за собственные успехи, огорчается из-за неудач, замечает и оценивает успехи и неудачи сверстников, умеет дифференцировать и любить определенные виды фитнеса  ( йога, фитбол) |
| 4 | Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и свертниками | Стремится к общению со сверстниками. Пробует строить диалог при совместном выполнении того или иного упражнения на занятиях по фитнесу. | Стремится к положительной оценке со стороны взрослого, общается со сверстниками, строит диалог при совместном выполнении того или иного упражнения. | Активно общается со сверстниками, давая положительную или отрицательную оценку их действиям. Свободно строит диалог при выполнении того или иного упражнения на занятиях фитнесом. |
| 5 | Способный управлять своим поведение и планировать свои действия на основе на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения | С помощью взрослого применяет правила поведения на занятиях  аэробикой и фитболах | Выполняет правила поведения и технику безопасности на занятиях с аэробикой и фитболах | Четко выполняет правила поведения, обеспечивающие безопасность на всех занятиях фитнесом |
| 6 | Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту | Пытается отражать в речи отдельные представления о фитнесе как одном из направлений здорового образа жизни. Пытается рассказывать сверстникам и взрослым о занятиях фитнесом. | Отражает в речи отдельные представления о фитнесе, как одном из направлений ЗОЖ. Рассказывает сверстникам и взрослым о занятиях фитнесом | Отражает в речи в целом представления о фитнесе, какие направления включает фитнес. Рассказывает сверстникам и взрослым о технике выполнения тех или иных упражнений |
| 7 | Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе | В процессе общения, при напоминании использует в речи название движений (аэробики, йоги), физических качеств людей, занимающихся спортом | В процессе общения использует в речи название движений (аэробики, йоги, фитболах), физические качества людей, занимающихся спортом | В процессе общения использует в речи терминологию фитнеса, название учреждений и людей занимающихся фитнесом |
| 8 | Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности | Способен удерживать в памяти образец движения, показанный взрослым, действовать с помощью взрослых и самостоятельно | Свободно удерживает в памяти отдельные движения, показанные взрослым, действует с помощью самостоятельно иногда с помощью взрослого | Свободно удерживает в памяти отдельные движения и самостоятельно их показывает |
| 9 | Овладевший необходимыми умениями и навыками | Формируется: привычка к занятиям физическими упражнениями,  умение предупреждать и преодолевать различные отклонения в двигательном развитии и здоровье детей; | Находится на заключительной стадии формирования: потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, привычка заботиться о своем здоровье;  умение предупреждать и преодолевать различные отклонения в двигательном развитии и здоровье детей;  основные физические качества | Сформировано: потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, привычка заботиться о своем здоровье;  умение предупреждать и преодолевать различные отклонения в двигательном развитии и здоровье детей;  основные физические качества |

Предлагаются некоторые упражнения, которые можно использовать в качестве тестовых для определения уровня физической подготовленности с учётом возраста в диапазоне от трёх до шести лет. Упражнения представлены с нарастанием сложности.

**Упражнения для оценки физической подготовленности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Критерии оценки физического развития детей, занимающихся фитнесом** | | | | |
| **ходьба, бег и упражнение на равновесие** | **ползание** | **упражнения с мячом** | **прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** |
| 3-4 года | -ходьба с остановкой, приседанием, поворотами, «змейкой»  -выполнять «ласточку»;  -медленно кружиться на месте, затем ходить по прямой линии;  -ходьба в полном приседе «змейкой»;  догонять, убегать, бегать с остановкой и со сменой направления;  -бегать непрерывно в течение одной минуты | -проползать по прямой не менее 6 м любым способом;  -ползать как «крокодильчики» 2-3м;  -ползать «как тюлени»1-2м; | -бросать мяч взрослому, ловить мяч (расстояние 1-1,5м)  -бросать мяч о землю и пытаться ловить его,  -бросать мяч в баскетбольное кольцо (расстояние1-1,5м.)  -бросать мяч вдаль правой и левой рукой (2,5м-3м)  -игры с бросанием и ловлей мяча(футбол, ,баскетбол ,волейбол) | -прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед на 3 м)  -прыжки на одной ноге,  -перепрыгивать через препятствие(высота 10-15см)  -прыжки из полного приседа(2-3раза),  -прыгать в длину с места на расстояние не менее 40см.  -спрыгивать с предмета высотой 15-20 см. | -и.п.-о.с.. руки вверх,вперед,вниз;  -и.п.-о.с. – стойка на коленях, садиться на пятки и подниматься,  -и.п.-лежа на животе, поднимать и опускать руки, ,ноги,  -и.п.-сидя, поочередное сгибание и разгибание рук и ног. |
| 4-5 лет | -ходьба с различным положением рук,  -выполнять приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке( с помощью взрослого),  -ходьба и бег на носках, высоко поднимая ноги,  -непрерывный бег 1-1,5мин,  -бег «змейкой»,  -челночный бег,  -стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад. | -ползание на животе по полу, подтягиваясь руками 3-4м,  -ползание на животе «змейкой»,  -ползание на спине,  -«каракатица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко подняв живот)  - | -бросать мяч вверх и ловить не менее 5 раз,  -бросать мяч о землю и ловить его не менее 5 раз,  -бросать мяч о землю и ловить его с расстояния 1-1,5м,  -отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд. | -прыжки на месте, ноги вместе -ноги врозь,  -прыжки на двух ногах с продвижением вперед(4м),  -прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед,  -прыжки в длину с места (50-70см),  -прыжки в длину последовательно через 4-6 линий,  -прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25см. |  |
| 5-6 лет | -ходьба разными  способами,  -ходьба на расстоянии е 3-4м и с закрытыми глазами,  -убегать, догонять,  -стойка на одной ноге,  -бег «змейкой».  - непрерывный бег 2 минуты,  -челночный бег (3раза по 10м) | - ползание разными способами,  -ползание на животе назад,  -чередование ползания с другими видами передвижения. | -бросать мяч о пол, вверх и ловить его не менее 10 раз,  -бросать мяч о пол, вверх и ловить его одной рукой 4-6 раз,  -подбрасывать мяч и ловить его с хлопками,  -отбивать мяч о пол с продвижением вперед шагом 5-6м,  -отбить мяч о землю, затем сделать поворот кругом и словить мяч | -прыжки ноги скрестно –ноги врозь,  -прыжки на двух ногах с продвижением вперед(4м),  -перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 30см,  -перепрыгивание боком через невысокие предметы,  -прыжки в длину с места на 60-70см,  -прыжки через скакалку на возвышение до 20см. |  |

Система оценки:

Высокий уровень – ребенок выполняет практически безошибочно все тестовые упражнения;

Средний уровень – ребенок выполняет основную часть тестовых упражнений без ошибок, иногда обращается за помощью к педагогу, может самостоятельно или по указанию педагога устранить ошибки.

Низкий уровень – ребенок не справляется с большинством тестовых упражнений.

**РАБОЧИЙ ПЛАН**

**Задачи:**

1) Направленное развитие всех двигательных качеств детей.

2) Развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.

*Младшая группа (25-30 мин)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **Ходьба и передвиже-ния** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие**  **упражнения**  **ОРУ (музыкальное сопровождения)** | **«Профилактические упражнения»** | **«Подвижные игры»** |
| Октябрь  1 нед. | Ходьба по кругу | Бег обычный | Подпрыгивание на двух ногах | Звероаэробика - упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа на коврики | «По диагнозу плоскостопие». Без отягощения. По диагнозу нарушение осанки. Без предметов  - дыхательная гимнастика- дыхательная гимнастика | «КТО БЫСТРЕЕ» |
| Октябрь  2 нед. | Ходьба | Бег парами | Прыжки на всей ступне с работой рук ,прыжки парами работой рук ,прыжки парами | Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя.  Полоса препятствия | «По диагнозу плоскостопие». С массажными мячами. По диагнозу нарушение осанки. | «ГУСИ» |
| Октябрь  3 нед. | Ходьба в рассыпную по залу | Бег в рассыпную по залу | Прыжки в обручи | Сказочная- аэробика - упражнения для рук и плечевого пояса для мышц туловища (сидя). Для мышц ног –босо-хождения по спец коврику | «По диагнозу плоскостопия».По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой | «КТО БЫСТРЕЕ», «ГУСИ» |
| Октябрь  4 нед. | Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне | Чередование бега в рассыпную |  | Сказочная –аэкробика - упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя.  Полоса препятствия | -босохождение , хождение по спец. полосе с обручем  - дыхательная гимнастика | «ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!» |
| - профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка) | | | | | | |
| Ноябрь 1 нед. | Ходьба обычная в колонне | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжок вверх с касанием предмета | Упр. для рук и плечевого пояса , для мышц туловища и ног – на фитбулах | - без предметов  -дыхательная гимнастика | « МЫШИ в НОРКАХ» |
| Ноябрь 2 нед. | Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направлений | Подпрыгивание на двух ногах | Аэробика- звероаэробика, упр . на ковриках, упр у на щведской -стене | - дыхательная гимнастка | «ЧТО СПРЯТАНО» |
| Ноябрь  3 нед. | Ходьба на внутреннем своде стопы | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Упражнения на фитбулах –для руг,ног,тулоыища | -упр с массажным мячиком «еж»  - упр. без предметов | «ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ» |
| Ноябрь  4 нед. | Ходьба со сменной направления | Бег со сменной направления | Прыжки на двух ногах  с продвижением вперед | Аэробика -упр. для мышц рук и плечевого пояса | - «здоровые спинки» | «ГУСИ» |
| Декабрь 1 нед. | Ходьба в колонне змейкой | Бег в колонне друг за другом змейкой | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами, танец «дружба» | - упр. с мячом«ежик»  - дыхательная гимнастика | «ЛОШАДКИ» |
| Декабрь 2 нед. | Ходьба на внутренней стороны стопы | Бег парами | Прыжки на двух ногах | Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами на фитбулах | - упр. с лентами | «ПОЕЗД |
| Декабрь  3 нед. | Ходьба на внешней стороны стопы | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу | Прыжки вверх с места достать предмет | Аэробика -упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом | -упр с массажными мячами.  - упр. на скамейке | «ЗАИМИ СВОЕ МЕСТО» |
| Декабрь  4 нед. | Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направления | Подпрыгивание на двух ногах | Звероаэробика-упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа. Полоса препятствия | - упр. с гимнастической палкой  - упр. с обручем | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАН-СТВЕ» |
| Январь  2 нед. | Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа |  | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг | Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами.  Звероаэробика. | -упр. с массажными мячами  -упр. с обручем | «ВОРОБУШЕК И КОТ» |
| Январь  3 нед. | Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) | Прыжки в длину с места | Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног на ковриках | -упр. с палкой  -упр. с мячами | «УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ» |
| Январь  4 нед. | Ходьба боком приставным шагом | Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног на фитбулах  Стрейчинг | -упр с мячами лежа на полу | «ВОРОБУШЕК И КОТ» |
| Январь | Промежуточный мониторинг | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль 1 нед | Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая  поставленный  предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки в длину с места | Упр. для мышц рук и плечевого пояса и ног. Полоса препятствия.  Танец | - упр. хождение по специальной полосе (дорожка «Еж» | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Февраль 2 нед. | Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках |  | Прыжки в длину с места | Аэробика. Упр.для мышц рук и плечевого пояса упр.для мышц туловища и ног на тренажерах |  | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ |
| Февраль  3 нед | Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие,  (пенечки) | Бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки, высоту | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног.Звероаэробика | -упр. с лентой  -упр. с обручем | «ИГРЫ С  ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Февраль  4 нед. | Ходьба на носках | Бег в разных направлениях с остановками | Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) | ОРУ на фитбулах  Упр. на растяжения мышц.Танец |  | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Март  1 нед. | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде) |  | Упр. Для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя.  Полоса препятствия | -упр. гимнастической палкой  -коврик «Еж» | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Март  2 нед. | Ходьба в колонне | Пробегать быстро 10-20 м |  | ОРУ на фитблах.  Растяжения мышц рук, туловища и ног | -упр. с гимнастической скамейкой  -упр.с гимнастической палкой | «ВОРОБУШЕК И КОТ» |
| Март  3 нед. | Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу |  | Упр.для мышц рук и плечевого пояса с предметами.  Упр.для мышц туловища и ног из положения лёжа.  Танец | -упр.с палкой  –упр. с мячами | «КТО ВЫШЕ» |
| Март  4 нед. | Ходьба приставным шагом вперёд, ходьба с горки | Бег в колонне друг за другом в горку |  | ОРУ на фитбулах  Растяжения мышц спины | Упр. с массажными мячиками | «ВЕСЁЛЫЙ ПАРАВОЗИК» |
| Апрель  1 нед. | Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой) | Бег в колонне друг за другом в заданном направлении |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа.  Танец |  | «РЫБАКА И РЫБКА» |
| Апрель  2 нед. | Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа | Бег |  | ОРУ на фитбулах | 1. с массажными мячами 2. упр. без предметов 3. с массажными мячами 4. упр. без предметов   -упр. с массажными мячами «Еж»  -коврик «Еж» | «ПОЙМАЙ  КОМАРА»  «ПОЙМАЙ  КОМАРА»  «ПОЙМАЙ  КОМАРА»  «ЗОО-ДЖУНГЛИ » |
| Апрель  3 нед. | Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) | Прыжки в длину с места | Упр. для мышц рук и плечевого пояса (использовать гантели). Упр. для мышц туловища и ног с предметом | -упр. с палкой  -упр. с мячами | «УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ» |
| Апрель  4 нед. | Ходьба боком приставным шагом | Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа | -упр.  с массажными мячами «Еж» | « КОСМОС» |
| Май  1 нед. | Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой) | Бег в колонне друг за другом в заданном направлении | Спрыгивание с высоты вниз | Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа.  Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя | - упр. с платком  -упр. с обручем | «САМОЛЕТЫ» |
| Май  2 нед. | Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих |  | Аэробика-использовать фитбул | -упр. с массажными мячами  -упр. с гимн.палкой | «ПОЙМАЙ  КОМАРА»  «МЕДВЕДЬ И ПЧЕЛЫ» |
| Май  3 нед. | Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) |  | Танец.  Растяжения мышц рук, туловища, ног | -упр. с гим. палкой  -упр.на батути | «УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ» |
| Май  4 нед. | Ходьба боком приставным шагом | Чередовать бег в колонне друг за друтом с бегом в рассыпную |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса (использовать гантели). Упр. для мышц туловища и ног с предметом | -упр.  с массажными мячами «ЕЖ»  -упр. на гимн. скамейки | «ФУТБОЛ НА ФИТБОЛЕ» |
| Май | Итоговое занятие : групповое выполнение комплекса упражнений с музыкальным сопровождением | | | | | |

*Средняя группа (30-35 мин)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **недели** | **Ходьба и передвиже-ния** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие**  **упражнения**  **ОРУ (музыкальное сопровождения)** | **«Профилактические упражнения»** | **«Подвижные игры»** |
| Октябрь  1 нед. | Ходьба по кругу | Бег обычный | Подпрыгивание на двух ногах | Звероаэробика - упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа на коврики | «По диагнозу плоскостопие». Без отягощения. По диагнозу нарушение осанки. Без предметов  - дыхательная гимнастика- дыхательная гимнастика | «КТО БЫСТРЕЕ» |
| Октябрь  2 нед. | Ходьба | Бег парами | Прыжки на всей ступне с работой рук ,прыжки парами работой рук ,прыжки парами | Упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя.  Полоса препятствия | «По диагнозу плоскостопие». С массажными мячами. По диагнозу нарушение осанки. | «ГУСИ» |
| Октябрь  3 нед. | Ходьба в рассыпную по залу | Бег в рассыпную по залу | Прыжки в обручи | Сказочная- аэробика - упражнения для рук и плечевого пояса для мышц туловища (сидя). Для мышц ног –босо-хождения по спец коврику | «По диагнозу плоскостопия».По диагнозу нарушение осанки. Упр. с веревкой | «КТО БЫСТРЕЕ», «ГУСИ» |
| Октябрь  4 нед. | Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне | Чередование бега в рассыпную |  | Сказочная –аэкробика - упр. для рук и плечевого пояса без отягощения. Для мышц туловища и ног в положении стоя.  Полоса препятствия | -босохождение , хождение по спец. полосе с обручем  - дыхательная гимнастика | «ЛОВИ, БРОСАЙ — УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!» |
| - профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка) | | | | | | |
| Ноябрь 1 нед. | Ходьба обычная в колонне | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжок вверх с касанием предмета | Упр. для рук и плечевого пояса , для мышц туловища и ног – на фитбулах | - без предметов  -дыхательная гимнастика | « МЫШИ в НОРКАХ» |
| Ноябрь 2 нед. | Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направлений | Подпрыгивание на двух ногах | Аэробика- звероаэробика, упр . на ковриках, упр у на щведской -стене | - дыхательная гимнастка | «ЧТО СПРЯТАНО» |
| Ноябрь  3 нед. | Ходьба на внутреннем своде стопы | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Упражнения на фитбулах –для руг,ног,тулоыища | -упр с массажным мячиком «еж»  - упр. без предметов | «ДОГОНИ СКОРЕЕ МЯЧ» |
| Ноябрь  4 нед. | Ходьба со сменной направления | Бег со сменной направления | Прыжки на двух ногах  с продвижением вперед | Аэробика -упр. для мышц рук и плечевого пояса | - «здоровые спинки» | «ГУСИ» |
| Декабрь 1 нед. | Ходьба в колонне змейкой | Бег в колонне друг за другом змейкой | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц туловища и ног с предметами, танец «дружба» | - упр. с мячом«ежик»  - дыхательная гимнастика | «ЛОШАДКИ» |
| Декабрь 2 нед. | Ходьба на внутренней стороны стопы | Бег парами | Прыжки на двух ногах | Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами на фитбулах | - упр. с лентами | «ПОЕЗД |
| Декабрь  3 нед. | Ходьба на внешней стороны стопы | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу | Прыжки вверх с места достать предмет | Аэробика -упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом | -упр с массажными мячами.  - упр. на скамейке | «ЗАИМИ СВОЕ МЕСТО» |
| Декабрь  4 нед. | Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направления | Подпрыгивание на двух ногах | Звероаэробика-упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа. Полоса препятствия | - упр. с гимнастической палкой  - упр. с обручем | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАН-СТВЕ» |
| Январь  2 нед. | Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа |  | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг | Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами.  Звероаэробика. | -упр. с массажными мячами  -упр. с обручем | «ВОРОБУШЕК И КОТ» |
| Январь  3 нед. | Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) | Прыжки в длину с места | Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног на ковриках | -упр. с палкой  -упр. с мячами | «УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ» |
| Январь  4 нед. | Ходьба боком приставным шагом | Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног на фитбулах  Стрейчинг | -упр с мячами лежа на полу | «ВОРОБУШЕК И КОТ» |
| Январь | Промежуточный мониторинг | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Февраль 1 нед | Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая  поставленный  предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки в длину с места | Упр. для мышц рук и плечевого пояса и ног. Полоса препятствия.  Танец | - упр. хождение по специальной полосе (дорожка «Еж» | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Февраль 2 нед. | Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках |  | Прыжки в длину с места | Аэробика. Упр.для мышц рук и плечевого пояса упр.для мышц туловища и ног на тренажерах |  | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ |
| Февраль  3 нед | Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие,  (пенечки) | Бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки, высоту | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног.Звероаэробика | -упр. с лентой  -упр. с обручем | «ИГРЫ С  ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Февраль  4 нед. | Ходьба на носках | Бег в разных направлениях с остановками | Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) | ОРУ на фитбулах  Упр. на растяжения мышц.Танец |  | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Март  1 нед. | Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде) |  | Упр. Для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя.  Полоса препятствия | -упр. гимнастической палкой  -коврик «Еж» | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Март  2 нед. | Ходьба в колонне | Пробегать быстро 10-20 м |  | ОРУ на фитблах.  Растяжения мышц рук, туловища и ног | -упр. с гимнастической скамейкой  -упр.с гимнастической палкой | «ВОРОБУШЕК И КОТ» |
| Март  3 нед. | Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу |  | Упр.для мышц рук и плечевого пояса с предметами.  Упр.для мышц туловища и ног из положения лёжа.  Танец | -упр.с палкой  –упр. с мячами | «КТО ВЫШЕ» |
| Март  4 нед. | Ходьба приставным шагом вперёд, ходьба с горки | Бег в колонне друг за другом в горку |  | ОРУ на фитбулах  Растяжения мышц спины | Упр. с массажными мячиками | «ВЕСЁЛЫЙ ПАРАВОЗИК» |
| Апрель  1 нед. | Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой) | Бег в колонне друг за другом в заданном направлении |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа.  Танец |  | «РЫБАКА И РЫБКА» |
| Апрель  2 нед. | Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа | Бег |  | ОРУ на фитбулах | упр. без предметов  -упр. с массажными мячами «Еж»  -коврик «Еж» | «ПОЙМАЙ  КОМАРА»  «ЗОО-ДЖУНГЛИ » |
| Апрель  3 нед. | Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) | Прыжки в длину с места | Упр. для мышц рук и плечевого пояса (использовать гантели). Упр. для мышц туловища и ног с предметом | -упр. с палкой  -упр. с мячами | «УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ» |
| Апрель  4 нед. | Ходьба боком приставным шагом | Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа | -упр.  с массажными мячами «Еж» | « КОСМОС» |
| Май  1 нед. | Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой) | Бег в колонне друг за другом в заданном направлении | Спрыгивание с высоты вниз | Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа.  Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя | - упр. с платком  -упр. с обручем | «САМОЛЕТЫ» |
| Май  2 нед. | Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих |  | Аэробика-использовать фитбул | -упр. с массажными мячами  -упр. с гимн.палкой | «ПОЙМАЙ  КОМАРА»  «МЕДВЕДЬ И ПЧЕЛЫ» |
| Май  3 нед. | Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другу | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) |  | Танец.  Растяжения мышц рук, туловища, ног | -упр. с гим. палкой  -упр.на батути | «УГАДАЙ, ЧТО У ТЕБЯ В РУКЕ» |
| Май  4 нед. | Ходьба боком приставным шагом | Чередовать бег в колонне друг за друтом с бегом в рассыпную |  | Упр. для мышц рук и плечевого пояса (использовать гантели). Упр. для мышц туловища и ног с предметом | -упр.  с массажными мячами «ЕЖ»  -упр. на гимн. скамейки | «ФУТБОЛ НА ФИТБОЛЕ» |
| Май | Итоговое занятие : групповое выполнение комплекса упражнений с музыкальным сопровождением | | | | | |

**ЛИТЕРАТУРА**

Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет.Волгоград, Учитель 2009 г.

Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.

Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,2004г.

Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж,2007г.

Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.Воронеж, учитель, 2005г.