МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 85»

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 30.08.2022

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 85»
_____ Пепина И.Л.
Приказ 01-19/46 от 30.08.2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 3 учебных года

Направленность: физкультурно-спортивная

Автор - составитель: Лозгачева Н.А.
Инструктор по физическому воспитанию

Ярославль, 2022 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка……..... 3

II. Учебный план и календарно-тематический график…….

III. Содержание образовательной программы……..

IV. Ожидаемые результаты освоения программы ……..

V. Контрольно-измерительные материалы……..

Список литературы ……

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы

Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» - физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155.
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014г. № 1726-р;
- Приказа Минпросвещения России от09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17);
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре.

Программа охватывает комплекс организации жизни и воспитания детей в условиях ДОУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошкольников, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимоот наличия у них специальных навыков.

Актуальность:

Фитнес (от англ .*fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая основные двигательные навыки и умения. Это увлекательные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту реакции. На фоне позитивных эмоций и повышенного интереса к выполнению упражнений, на занятиях рационально сочетаются разные виды и формы двигательной активности.

Проблема здоровья подрастающего поколения всегда была очень актуальной,так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухуд- шению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим

стиму- лятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов развивающей деятельности (лепка танцы, занятия музыкой, математикой) Человек, двигательные навыки которого, развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои жизненные желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно»,а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, основываясь на принципе перехода от простого к сложному, посредством организованной двигательной активности, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Цель:

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

	Образовательная	Развивающая:	Воспитательная:	Оздоровительная:
1 год обучения:	- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию; - формировать жизненно необходимые умения и навыки; - заботиться о формировании осанки детей, укреплении мыщц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук.	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания; - способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности.	- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; - воспитывать морально-волевые качества; - развивать познавательный интерес и расширять кругозор.	- охрана и укрепление здоровья детей; - воспитание потребности в здоровом образе жизни - снижение заболеваемости.
2 год обучения	- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - анализировать и оценивать по-следовательность и качество своих действий; - закреплять приобретенные детьми ранее двигательные навыки и умения; - продолжать формировать навык правильной осанки; - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; - развивать интерес к физической культуре и спорту.	- воспитывать физические качества; - воспитывать морально-волевые качества.	- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; - повышение физической и умственной работоспособности; - снижение заболеваемости.
3 год обучения:	- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию; - формировать жизненно необходимые умения и навыки; - ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровьяна занятиях и дома; -сформировать навык правильной осанки; - обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; - изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.	- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки; - способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания; - развивать интерес к физической культуре и спорту.	- воспитывать физические качества; - воспитывать морально-волевые качества.	- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок; -осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, - сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; - повышение физической и умственной работоспособности; - *снижение заболеваемости*

Особенности программы:

- программа «Детский фитнес»- это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость, игры различной подвижности, ритмопластика) , направленный на сохранение и улучшение здоровья детского организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины.
- «Детский фитнес» подразумевает использование различного стандартного и нестандартного спортивно-игрового оборудования, традиционные и нетрадиционные виды проведения занятий, с использованием элементов аэробики и различных видов спорта.
- занятия проводятся в игровой форме с использованием игровых технологий.

Категория обучающихся: возраст 4-5 лет (1 модуль), 5-6 лет (2модуль), 6-7 лет (3 модуль).

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика развития детей от 4 до 5 лет

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходит структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однакоу многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными,

мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Характеристика развития детей от 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Количество обучающихся: от 7 до 12 человек.

Продолжительность обучения: 9 месяцев.

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 85».

Условия реализации программы:

Организационные условия:

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Материально-технические условия реализации программы:
Занятия проводятся в специально оборудованном физкультурном зале.

Кадровые:
Автор-составитель программы: Лозгачева Наталья Алексеевна;
Инструктор по физическому развитию; высшая квалификационная категория; образование высшее;

II. Ожидаемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Система оценки результатов освоения программы

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим пла- нированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки утомления).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

1) Индивидуализации образования
2) Оптимизации проведения групповых занятий, их организации.

	1 год обучения ***дети 4-5 лет***	2 год обучения ***дети 5-6 лет***	3 год обучения ***дети 6-7 лет***
будут знать:	• Элементарные знания по физическому воспитанию; • Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков. • Элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата.	• Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания. • Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других функциональных систем организма. • Правила здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.	• Необходимые знания по физическому воспитанию; • Правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома; • Навыки диафрагмально-релаксационного дыхания; • Комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.
будут уметь:	• Применять элементарные знания по физическому воспитанию; • Использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков. • Использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата.	• Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования мораль- но-волевых качеств. • Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение). • Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.	• Применять необходимые знания по физическому воспитанию; • Использовать правила самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома; • Использовать навыки диафрагмаль- но-релаксационного дыхания; • Применять комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Карта наблюдений детского развития
по программе «Детский фитнес»

Возрастная группа _____
Педагог_____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Физические качества								Музыкально-ритмические						Общий балл	
		выносливость		ловкость		равновесие		гибкость		ритмичность		пластичность		растяжка			
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие;художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

– Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.

– Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

– Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

– Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

– Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

– Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.

– Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнениюправил игры.

– Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

– Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.

– Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

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 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 физиче-скими упражнениями, убирать его на место.

– Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.

– Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении уп-ражнений.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомыеподвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

– 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.

– 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 педагогом темпе.

– Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

– Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать ко-ординацию движений и ориентировку в пространстве.

– Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

– Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, на- стойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

– Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумыватьсобственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

– Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в об- ласти спорта.

– Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.

– Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ори- ентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

III. Учебный план и календарно-тематический график

Направления детского фитнеса:

- **«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- **«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- **Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- **Baby top** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- **Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.
- **Baby games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- **Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

Тематическое планирование
4-5 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«Прогулка в осенний сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
2	«Экскурсия в лес на поезде»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	1
3	«День рождения куклы Маши»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5	«Веселая карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
6	«В гости к Винни-Пуху»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	1
7-8	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
9-10	«Путешествие на волшебный остров»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
13-14	«Магазин игрушек»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
20	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Волшебная палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчиинг	2
29-30	«Путешественники»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31	Фитнес-тренировка	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчиинг	1

32	Фитнес-тренировка	Аэробика, акробатика, школа мяча, и стретчиинг	1
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчиинг	1
36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчиинг	1
Итого			36

5-6 лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Сбор урожая»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Экскурсия в лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
9-10	«Путешествие по городу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15-16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг	2
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Аэробика, степ - аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом	2
25-26	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с атлетическим	2

		мячом	
29-30	«Цирк»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-32	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчиинг	2
33-34	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35-36	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчиинг	2
Итого			36

6-7лет

№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1-3	«Детски сад»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1,2	3
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	1
5-6	«Осень в лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
7-8	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
9-10	«Мой город»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
11-12	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, обручем, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
13-14	«Путешествие в зимний лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
15	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	1
16	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	1
17-18	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
19-20	Фитнес-тренировка	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг	2
21-22	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих уп-	2

		ражнений - 7	
23-24	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
25-26	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
27-28	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	2
29-30	«Весенняя карусель»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
31-32	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчиинг	2
33-34	«На солнечной поляночке»	Комплекс общеразвивающих упражнений -10	2
35-36	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчиинг	2
Итого			36

Календарно-тематическое планирование
4-5 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Прогулка в осенний сад» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) **Повторение.**	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) **Обучение.**	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) **Закрепление.**	—	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес на поезде» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну по одному по росту	Ходьба обычная, на носках и пятках; на наружной стороне стопы. Бег обычный, на месте с переходом в движение и наоборот по сигналу	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 5—10 см) **Закрепление.**	Через 2—3 предмета (высота 5—10 см) **Обучение.**	Катание мяча между предметами (расстояние 40—50 см) **Закрепление.**	Подлезание под дугу (высота 40 см), прямо в группировке **Обучение.**	Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
Третья неделя Тема «День рождения куклы Маши» (ОРУ — комплекс 2)						
Равнение по ориентиру (канат)	Ходьба обычная, взяться за руки, с ускорением и замедлением. Бег обычный, по кругу, взяться за руки, цепочкой со сме-	—	— //— **Закрепление.**	Метание предмета на дальность (5 м) **Обучение.**	— //— **Повторение.**	Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Птички в лесу»

	ной направления					
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
— //—	—	Ходьба по скамейке (высота 20—25 см)	Прыжки в длину с места (0,5 м)	— //—	Подъем по наклонной доске на ладонях и коленях с переходом на гимнастическую стенку и спуск с нее	Подвижная игра «Мы осенние листочки». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
ОКТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Веселая карусель» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и в кругу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой направления по сигналу, с поворотом кругом, с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»), Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную с остановкой по сигналу (стретчинг «Деревце»)	—	Прыжки в глубину (высота 35 см) **Обучение.**	Метание предмета на дальность (5 м) **Повторение.**	Подлезание под дугу (высота 40 см) прямо в группировке **Закрепление.**	Подвижная игра «Карусель». Малоподвижная игра «Походка и настроение»
Вторая неделя Тема «В гости к Винни-Пуху» (ОРУ — комплекс 3)						
Нахождение своего места в колонне по одному и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два за направляющим по | ориентиру	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу, с остановкой по сигналу (стретчинг «Елка»), Чередование бега в колонне по одному	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки **Обучение.**	— //— **Повторение.**	— //— **Закрепление.**	**Закрепление.**	Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Овощи, фрукты»

	с бегом врассыпную					
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 1			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 2			
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой в полуприседе (крадучись) (веселая зарядка «Солдатик»). Бег пригнувшись (крадучись) с остановкой; врассыпную по сигналу	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки **Повторение.**	Прыжки в глубину (высота 35 см) **Закрепление.**	Метание мешочков правой и левой рукой через «ручей» (расстояние 5— 6 м) **Обучение.**	Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие на волшебный остров» (ОРУ — комплекс 4)						
Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам	Ходьба обычная, широким шагом с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег с изменением темпа по звуковому сигналу пригнувшись	— //— **Закрепление.**	Перепрыгивание через препятствие, отталкиваясь двумя ногами (высота 15 см) **Обучение.**	— //— **Повторение.**	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 3			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 4			
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по од-	Чередование	—	Перепрыгивание	Отбивание мяча	Ползание на ладо-	Подвижная игра

ному в колонну по три за направляющим по ориентирам	ходьбы в парах с ходьбой врассыпную, широким шагом, с остановкой по сигналу (присесть), с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Чередование бега в парах с бегом врассыпную, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (стретчинг «Цапля»)		через препятствия двумя ногами (высота 15 см) **Закрепление.**	двумя руками от пола **Обучение.**	нях и ступнях («обезьянки») между предметами (расстояние 10 м) **Повторение.**	«Снежинки и ветер». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Магазин игрушек» (ОРУ — комплекс 5)						
Из колонны по одному в колонну по два за направляющим в движении	—	—	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место **Закрепление.**	— //— **Повторение.**	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом (высота 2 м) **Обучение.**	Подвижная игра «Непослушные цыплята». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 5					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 6					
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 6						
Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (перешагивание), «змейкой» между предметами,	Ходьба по доске (сходиться вдвоем при встрече и расходиться, не уронив друг друга) **Обучение.**	—	Бросание мяча друг другу снизу **Повторение.**	Лазанье по наклонной лестнице на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку и спуск чере-	Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Дружные пингвины»

	с опорой на ладони и стопы, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»), Бег «змейкой», с высоким поднимании коленей; в чередовании с прыжками с ноги на ногу				дующимся шагом (высота 2 м) **Закрепление.**	
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение из двух колонн в две шеренги	—	Ходьба по скамейке (ширина 25 см, высота 30 см) с мешочком на голове **Повторение.**	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место **Закрепление.**	Бросание мяча друг Другу из-за головы **Обучение.**	—	Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Снегопад»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за нарав-ляющим со сменой ведущего	Ходьба обычная, в полуприседе, на носках, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Потягивание»), Бег в колонне друг за другом, между предметами, с остановкой по сигналу (лечь на живот)	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны **Повторение.**	Спрыгивание с высоты (25 см) в обозначенное место **Закрепление.**	Бросание мяча вверх с хлопком **Обучение.**	—	Подвижная игра «Самый быстрый». Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»
Вторая неделя						

Тема «В гости к кукле Маше» (ОРУ — комплекс 7)						
Построение в две колонны за направляющим в движении	—	Ходьба приставным шагом по скамейке (высота 30—40 см, ширина 30 см), руки в стороны с поворотом вокруг себя посередине **Закрепление.**	Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ногами мячом **Обучение.**	—	— //— **Повторение.**	Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 10					
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Волшебная палочка-выручалочка» **(**ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны по ориентиру, повороты направо, налево	Ходьба обычная, «змейкой» со сменой темпа, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий (кубики)		Прыжки в длину с места (расстояние 50—60 см) **Закрепление.**	Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли **Обучение.**	Лазанье по гимнастической лестнице (высота 1,5 м); перелезание с одного ее пролета на другой **Повторение.**	Подвижная игра «Найди пару». Малоподвижная игра «Друзья»
Вторая неделя Тема «Волшебная палочка-выручалочка» (ОРУ — комплекс 8)						
Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении	—	Ходьба по гимнастической скамейке (на голове мешочек с песком) **Обучение.**	—	— //— **Повторение.**	Подлезание в плотной группировке под дугу **Закрепление.**	Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Два медведя»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 11					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 12					

АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Путешественники» **(**ОРУ — комплекс 9)						
Повороты кругом с переступанием, построение в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в полуприседе, со сменой ведущего, со сменой направления, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, врассыпную; семенящим шагом	Ходьба спиной вперед по узкой тропинке (расстояние 2—3 м) **Повторение.**	Прокатывание обруча (расстояние 1,5 м) **Обучение.**	Лазанье с опорой на стопы и колени по наклонной лестнице с переходом на гимнастическую стенку (высота 25—30 см) **Закрепление.**		Подвижная игра «Мой веселый мяч». Малоподвижная игра «Угадай по голосу, хитрая лиса»
Вторая неделя Тема «Путешественники» (ОРУ — комплекс 9)						
Построение в колонну, шеренгу по два в движении	—	Ходьба спиной вперед, перешагивая через предметы (расстояние 2—3 м) **Закрепление.**	— //— **Повторение.**	Ползание по гимнастической скамейке на животе **Обучение.**	Подвижная игра «Вдвоем	в обруче». Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 14					
МАЙ						
Первая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение из колонны по одному в колонну по два В движении со сменой ведущего; повороты направо , налево	Ходьба обычная, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (веселая зарядка		В длину с места (не менее 50 см) **Закрепление.**	Метание предметов в вертикальную цель (на расстояние 1,5— 2 м) **Обучение.**	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и стопы. **Повторение.**	Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Два медведя»

	«Велосипед». Бег обычный, с высоким подниманием коленей, «змейкой»					
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» (ОРУ — комплекс 10)						
— //—	— //—		В длину с разбега. **Обучение.**	— //— **Повторение.**	— //— **Закрепление.**	Подвижная игра «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Съдобное – несъедобное»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

Календарно-тематическое планирование
5-6 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) **Обучение.**	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч **Повторение.**	—	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвеченьках) с переходом на вертикальную лесенку **Закрепление.**	Подвижная игра «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, врассыпную. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голеней	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) **Повторение.**	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч **Закрепление.**	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди **Обучение.**	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 2)						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за	—	— //— **Повторение.**	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой»	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой под-

	Бег мелким и широким шагом, врассыпную	головой) **Закрепление.**			**Обучение.**	вижности «подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2)						
—//—	— //—	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80—90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
ОКТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой **Повторение.**	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) **Закрепление.**	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди **Обучение.**	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 3)						
—*II*—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка: «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	—*II*— **Закрепление.**		—*II*— **Повторение.**	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой **Обучение.**	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 1					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 2					
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»), Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места **Закрепление.**	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы **Повторение.**	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4— 5 м) **Обучение.**	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»	Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким поднимании коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах **Закрепление.**	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую **Обучение.**	—*II*— **Повторение.**	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 4					
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Расчет на «раз»,	Ходьба обычная; с	Ходьба по гимна-	—	Перебрасывание	Подтягивание на	Подвижная игра

едва», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	стической скамейке с перекладыванием мяча под коленом **Обучение.**		мяча друг другу из-за головы **Повторение.**	скамейке с помощью рук **Закрепление.**	«Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» (ОРУ — комплекс 5)						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под коленом и над головой **Закрепление.**	—	Отбивание мяча от пола **Обучение.**	Подлезание под Дугу в плотной группировке **Повторение.**	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Друзья»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 5			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 6			
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким поднимании коленей; с остановкой по сигналу (бег врас-	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча **Закрепление.**	Прыжки в глубину в обозначенное место **Повторение.**	Отбивание мяча от пола в движении по прямой **Обучение.**	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

	сыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)					
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» (ОРУ — комплекс 6)						
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки **Обучение.**	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед **Закрепление.**	Отбивание мяча от пола в движении по прямой **Повторение.**	—	Подвижная игра «Чай- чай-выручай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 7					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 8					
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели». Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами **Повторение.**	Прыжки в длину с места **Закрепление.**	Забрасывание мяча в корзину **Обучение.**	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 7)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на но-	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя **Закрепление.**	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин) **Обучение.**	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину **Повторение.**	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»

	гу; медленный бег спиной вперед					
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 9			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 10			
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в шеренгу, колону; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)	—	Запрыгивание на высоту с места **Закрепление.**	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) **Повторение.**	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке **Обучение.**	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Мы — юные циркачи» (ОРУ — комплекс 8)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место **Закрепление.**	Метание в вертикальную цель **Обучение.**	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног **Повторение.**	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 11			

Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 12			
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Цирк» **(**ОРУ — комплекс 9)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»), Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине **Закрепление.**	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) **Обучение.**	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет **Повторение.**	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Цирк» (ОРУ — комплекс 9)						
Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах **Закрепление.**	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) **Обучение.**	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе **Обучение.**	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 13			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 14			
МАЙ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» **(**ОРУ — комплекс 10)						
Построение в три,	Ходьба обычная в	Ходьба с переша-	—	Отбивание мяча от	Лазанье по гимна-	Подвижная игра

четыре колонны, парами	колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка (веселая зарядка «Салют»)	гиванием через предметы на скамейке **Закрепление.**		пола в движении с перемещением между предметами **Повторение.**	стической стенке с перелезанием с пролета на пролет **Обучение.**	«Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» **(**ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Экскаватор»). Бег обычный; «змейкой» со сменой направляющего; семенящим шагом	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке **Закрепление.**	Прыжки через обруч на месте **Обучение.**	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину **Закрепление.**	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет **Повторение.**	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

Календарно-тематическое планирование
6-7 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Детски сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову **Обучение.**	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) **Повторение.**	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку **Закрепление.**	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»
Вторая неделя Тема «Детски сад» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— II— **Повторение.**	— II — **Закрепление.**	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди **Обучение.**	—	— II —
Третья неделя Тема «Детски сад» ОРУ — комплекс 2						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3—4 м)	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке **Обучение.**	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь

	Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	**Закрепление.**		**Повторение.**		внимателен»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
ОКТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени взахлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках **Обучение.**	—	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из и.п. сидя на коленях **Закрепление.**	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке **Повторение.**	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Осень в лесу» ОРУ — комплекс 3						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием	— II — **Повторение.**	Перепрыгивание Через веревку боком (высота 15—20 см) **Закрепление.**	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками **Обучение.**	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»

	прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед					
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 1					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 2					
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей — на левой	—	Прыжки в длину с места **Закрепление.**	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы **Повторение.**	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой **Обучение.**	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «Мой город» ОРУ — комплекс 4						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатик»)	—	— II — **Закрепление.**	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз **Обучение.**	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой **Повторение.**	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»

Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 4					
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
Расчет на «раз», «два» и перестроение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны **Повторение.**	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом **Закрепление.**	Забрасывание большого мяча в корзину (высота – 1,5 м) **Обучение.**	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Путешествие в зимний лес» ОРУ — комплекс 5						
— //—	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны с присоединением посередине **Закрепление.**	Прыжки в высоту с разбега **Обучение.**	— //— **Повторение.**	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 5					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 6					
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						

Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги в две колонны	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; врассыпную; змейкой	—	Прыжки в глубину в обозначенное место **Закрепление.**	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и заброс его в корзину (высота – 1,5 м, расстояние – 3-4 м) **Обучение.**	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см) **Повторение.**	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 6						
— //—	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели -Карусели»). Бег обычный; с заданием (веселая зарядка «Кенгуру»)	—	Прыжки в длину с разбега **Обучение.**	— //— **Повторение.**	— **Закрепление.**	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 7			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 8			
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						
Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	—	Прыжки через обруч в движении **Обучение.**	Метание малого-мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) **Повторение.**	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) **Закрепление.**	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»

Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 7						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед	—	— **Повторение.**	— **Закрепление.**	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками **Обучение.**	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 10					
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) **Закрепление.**	Метание в вертикальную цель **Повторение.**	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед **Обучение.**	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «Весенняя карусель» ОРУ — комплекс 8						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу (веселая зарядка	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переклады-	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли	— II — **Повторение.**	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел

	«Лодочка»). Бег со сменой направлений движения; взахлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	ванием мяча под коленом **Закрепление.**		(3—4 раза) **Обучение.**		крокодил»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 11			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 12			
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 9						
Расчет на «раз», «два», перестроение в две шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед **Закрепление.**	—	Метание предметов в горизонтальную цель **Обучение.**	Из виса на гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх **Повторение.**	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой подвижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 9						
.	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели-Карусели»)	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте **Обучение.**	—	**Повторение.**	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх **Закрепление.**	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»

Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 13			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 14			
МАЙ						
Первая неделя Тема ОРУ — комплекс 10						
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза **Обучение.**	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) **Повторение.**	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «На солнечной поляночке» ОРУ — комплекс 10						
— //—	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед н правой и левой ноге попеременно	— //— **Повторение.**	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. **Закрепление.**	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину **Обучение.**	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 15			
Четвертая неделя			Фитнес-тренировка — комплекс 16			

IV. Содержание образовательной программы

В программе «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от4 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревнова- тельной форме.

Формы организации
организованной образовательной деятельности детей.

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
Подгрупповая и групповая	Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Структура фитнес-тренировки:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся,

сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышиной массы, что помотает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

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

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьейи четвертой неделях.

Основные средства «Детского фитнеса»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, обшеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастку, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

Детский спортивно-игровой комплекс состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

Спортивное оборудование:

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степплатформы. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию:

Оборудование расположено так, чтобы дети мог ли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров

достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишенные острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программа «Детский фитнес» для детей от 4 до 7 лет содержит перечень УМК - учебно-методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса: программы, технологии.

Перечень	
Нормативно -правовое обеспечение	• Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»; • «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (ФГОС ДО), утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155; • Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г.N26.
Программы, технологии	• Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014. • Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014. • Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014. • Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009.
Программы, технологии	• Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014. • Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014. • Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014. • Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009.
Список литературы	• Левицкий В.Детский фитнес. Учебное пособие.- М.,2006. • Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Програмно-методическое пособие. - М.,2007. • Битюцкина Л.А.,Полеткина И.И. Формирование стопы и осанки у дошкольников.-Волгоград, 1993. • Сапин М.П. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма. - М., 1997. • Теория и методика физического воспитания: В 2 т. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения/Под ред. Т.Ю. Круцевич.- К.: Олимпийская литература»,2003 • Щебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. М-., 2000 • Шестаков М.П. Аэробика.- М.,2000 • Вильчковский Э.С. Педагогические основы формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет.-К.,1989.