****

|  |
| --- |
| **Содержание**I. Целевой раздел31.1.Пояснительная записка31.2.Цели и задачи реализации программы31.3.Принципы и подходы к реализации Программы51.4.Характеристики, значимые для реализации Программы1.5.Планируемые результаты освоения Программы9II.Содержательный раздел92.1.Содержание психолого-педагогической работы92.2.Учебный план112.3.Календарный учебный график122.4.Перспективно-тематическое планирование132.4.1.Перспективно-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу для детей младшей 13 группы (3-4 года)132.4.2.Перспектично-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу для детей средней 16группы (4-5 лет)2.4.3.Перспективно-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу для детей старшей .. 21группы (5-6 лет)2.4.4.Перспектично-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу для детей 26 подготовительной к школе (6-7 лет) 2.5.Формы, способы, методы и средства реализации Программы 282.6.Показатели результативности 28III.Организационный раздел 303.1.Материально-техническое и методическое обеспечение Программы 303.2. Методические материалы 303.3.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды 31 |

**I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от трех до семи лет и рассчитана на 4 года обучения.

**1.2. Цели и задачи реализации Программы**

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических)

способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

**Задачи программы по возрастным группам** (в сравнении с основной образовательнойпрограммой МДОУ)

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи физического развития в рамках основной | Задачи программы дополнительного |  |
| образовательной программы МДОУ | образования детей (детский фитнес) |  |
| Продолжать развивать разнообразные видыдвижений. Учить детей ходить и бегать свободно,не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняяперекрестную координацию движений рук и ног.Приучать действовать совместно. Учить строитьсяв колонну по одному, шеренгу, круг, находить своеместо при построениях. Учить энергичноотталкиваться двумя ногами и правильноприземляться в прыжках с высоты, на месте и спродвижением вперед; принимать правильноеисходное положение в прыжках в длину и высотус места; в метании мешочков с песком, мячейдиаметром 15–20 см. Закреплять умениеэнергично отталкивать мячи при катании,бросании. Продолжать учить ловить мяч двумяруками одновременно. Обучать хвату заперекладину во время лазанья. | Повышать сопротивляемость организма.Укреплять опорно-двигательный аппарат.Формировать правильную осанку.Укреплять силу мышц стопы и голени сцелью предупреждения плоскостопия, таккак оно может существенно ограничитьдвигательную активность ребенка.Развивать и укреплять все основныемышечные группы.Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменныепроцессы в организме.Улучшать физические способности:Координацию движений, силу,выносливость, скорость.Формирование основных жизненно важныхдвигательных умений и навыков. |
| Средняя группа (4-5 лет) |  |  |  |
| Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МДОУ |  |  |  | Задачи программы дополнительного образования детей (детский фитнес) |  |
| Формировать правильную осанку. Развивать исовершенствовать двигательные умения и навыкидетей, умение творчески использовать их всамостоятельной двигательной деятельности.Закреплять и развивать умение ходить и бегать ссогласованными движениями рук и ног. Учить бегатьлегко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать черезпредметы. Учить перелезать с одного пролетагимнастической стенки на другой (вправо, влево).Учить энергично отталкиваться и правильноприземляться в прыжках на двух ногах на месте и спродвижением вперед, ориентироваться впространстве. В прыжках в длину и высоту с местаучить сочетать отталкивание со взмахом рук, приприземлении сохранять равновесие. Учить прыжкамчерез короткую скакалку. Закреплять умение приниматьправильное исходное положение при метании, отбиватьмяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловитьего кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататьсяна двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом,выполнять повороты, подниматься на гору. Учитьпостроениям, соблюдению дистанции во времяпередвижения. Развивать психофизические качества:быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре,осознанно относиться к выполнению правил игры. Вовсех формах организации двигательной деятельностиразвивать у детей организованность, самостоятельность,инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. | Формировать правильную осанку, укреплятькостно-мышечный корсет.Развивать координацию движений.Укреплятьсердечно-сосудистуюидыхательную систему.Развивать основные физические качества (силу,выносливость, быстроту, координацию и др.).Улучшать музыкальную и двигательнуюпамять детей.Расширять двигательный опыт детей.Развивать эстетический вкус и интерес кзанятиям фитнесом. |
| Старшая группа (от 5 до 6 лет) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Задачи физического развития в рамках основной |  | Задачи программы дополнительного образования |  |
| образовательной программы МБДОУ |  |  |  |  | детей «детский фитнес» |  |  |
| Развивать физические качества.Правильно формировать опорно–двигательную систему организма, развиватьравновесию, координации движений,крупную и мелкую моторику.Учить правильному выполнению основныхдвижений.Формировать начальные представления о некоторых видах спорта.Овладение подвижными играми с правилами.Способствовать становлениюцеленаправленности и саморегуляции вдвигательной сфере.Учить элементарным нормам и правилам здорового образа жизни. |  |  Обучать | приёмам | релаксации | и |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Обеспечить формирование правильной осанки, |
|  | укрепление | мышечного корсета | средствами |
|  | оздоровительной | аэробики, | ритмической |
|  | гимнастики с предметами, танцевальных |
|  | упражнений. |  |  |  |  |  |
|  |  Улучшать | физические |  | способности: |
|  | координацию движений, силу, выносливость, |
|  | скорость. |  |  |  |  |  |
|  |  Укреплять опорно-двигательный аппарат. |  |
|  Формировать правильную осанку.Укреплять |
|  | силу мышц стопы и голени с целью |
|  | предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечныегруппы. |  |  |
|  |  |

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи физического развития в рамках основной | Задачи программы дополнительного образования |
| образовательной программы МБДОУ |  | детей (детский фитнес) |  |
| Формировать потребность в ежедневнойдвигательной деятельности. Воспитывать умениесохранять правильную осанку в различных видахдеятельности. Совершенствовать технику ocновныхдвижений, добиваясь естественности, легкости,точности, выразительности их выполнения.Закреплять умение соблюдать заданный темп входьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиваниемв прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту сразбега. Добиваться активного движения кисти рукипри броске. Учить перелезать с пролета на пролетгимнастической стенки по диагонали. Учить быстроперестраиваться на месте и во время движения,равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнятьупражнения ритмично, в указанном воспитателемтемпе. Развивать психофизические качества: силу,быстроту,выносливость,ловкость,гибкость.Продолжать упражнять детей в статическом идинамическом равновесии, развивать координациюдвиженийиориентировкувпространстве.Закреплять навыки выполнения спортивныхупражнений. Учить самостоятельно следить засостоянием физкультурного инвентаря, спортивнойформы, активно участвовать в уходе за ними.Продолжать учить детей самостоятельноорганизовывать подвижные игры, придумыватьсобственные игры, варианты игр, комбинироватьдвижения. Поддерживать интерес к физическойкультуре и спорту, отдельным достижениям в областиспорта. | Повышать двигательную активность детей,используя нестандартное оборудование.Развивать чувство равновесия, координациюдвижений, чувство ритма, способствоватьпрофилактике плоскостопия, совершенствоватьдвижения в выполнении танцевальныхупражнений и упражнений на степах.Укреплять связочно-суставный аппарат,сосудистую и дыхательную системы.Формировать и закреплять навык правильнойосанки.Воспитание у детей умения слаженно выполнятьупражнения в коллективе.Формировать чувства темпа и ритма движений,внимания, пространственнойориентации.Улучшение психического состояния (снижениетревожности и агрессии, эмоционального имышечного напряжения). |

**1.3. Принципы подходы к реализации Программы** Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория

деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

* деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
* индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
* личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
* cредовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

**1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы**

 **Возрастные особенности детей**

***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

* + возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается

* 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.
	+ этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.
1. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.
	1. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по

сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма.

Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

* 1. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а

* пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.
	+ 1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

* + 1. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.
	1. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

* 1. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействие сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и

* быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и

девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

 К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

* 1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризируется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

* 1. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной

расточительности».

1. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.
	* первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

 4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

* + - этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

*Результаты обучения (к концу обучения по Программе)*

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

*Дети должны знать:* все основные понятия;манеру исполнения тех или иныхдвижений.

*Дети должны уметь:* выполнять,показывать повадки животных;работать настеп-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

* *детей сформированы:* правильная осанка;стойкий интерес к занятиямфизической культурой; интерес к собственным достижениям; сформирована мотивация здорового образа жизни; развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Содержание психолого-педагогической работы** Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложныхупражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы

препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания.

Продолжительность - 4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям,закрепление пройденного материала:ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

**Заключительная часть**.Упражнения для релаксации:пластические этюды,дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

**Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:**

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Спортивные танцы** –очень популярный вид спорта,отлично формирующий иразвивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду

предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

**Стретчинг** –это система статических растяжек.Любое движение нашего тела–эторастяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка

формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным

1. растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

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

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

**Дыхательные упражнения** включены в каждое занятие.Важно научить ребёнкадышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

**Упражнения с предметами** позволяют укрепить разные группы мышц,развитьловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

**Подвижные и музыкально-ритмические игры** создают атмосферу радости,способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

**Перечень основных видов физических упражнений** Упражнения для развития навыков ходьбы:

* ходьба на носках, пятках, по кругу,
* ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
* ходьба с различными движениями рук и ног,
* ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
* приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
* ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).
* Упражнения для развития навыков бега:
* бег змейкой,
* бег по прямой линии,
* бег на месте,
* бег со сменой направления и скорости по сигналу,
* медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
* эстафета,
* челночный бег,
* подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

* прыжки на фитболах,
* прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
* прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
* прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
* прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
* прыжки через скакалку (первый и второй год обучения - формирование основ передвижения, третий год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

* различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
* ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

* метание мяча,
* перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
* броски об пол,
* отбивание мяча с бегом боковым галопом,
* ведение мяча ногой - «футбол»,

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой.

**2.2. Учебный план на 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание** | **3 - 4 года** | **4 - 5 года** | **5 – 6 лет** | **6 – 7 лет** |
|  |  | **количество** | **количество** | **количество** | **количество** |
|  |  | **часов** | **часов** | **часов** | **часов** |
|  |  | Теор | Практ | Теори | Практи | Теори | Практ | Тео | Практ |
|  |  | ия | ика | я | ка | я | ика | рия | ика |
|  | **Модуль «Игровой** | 3 | 11 | 3 | 13 | 2 | 13 | 3 | 13 |
|  | **стретчинг»** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Фитбол-** | - | - | - | - | 2 | 20 | 3 | 21 |
|  | **гимнастика»** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль «Степ-** | - |  | - | - |  | - | 2 |  | 25 | 1 |  | 25 |
|  | **аэробика»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Модуль** | 11 |  | 44 | 8 |  | 48 | 2 |  | 3 | 1 |  | 2 |
|  | **«Оздоровительная** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **гимнастика»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Открытые уроки | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 | 1 |  | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого | 15 |  | 57 | 12 |  | 63 | 9 |  | 63 | 9 |  | 63 |
|  |  |  | 72 |  | 72 | 72 |  |  | 72 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.3. Календарный учебный график**

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом учреждения, требованиями СанПиН и основной образовательной программы МДОУ «Детский сад № 96».

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| мониторинг  | с 01 | по 12 сентября |
| итоговый мониторинг  | с 18 | по 31 мая |

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа дополнительного образования рассчитана на три возрастные ступени:

|  |  |
| --- | --- |
| младшая группа | от 3 до 4 лет |
|  |  |
| средняя группа | от 4 до 5 лет |
| старшая группа | от 5 до 6 лет |
| подготовительная к школе группа | от 6 до 7 лет |

Качество и продолжительность совместной деятельности соответствует статьям11.1-11.13

|  |  |
| --- | --- |
|  | СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». |
| **Содержание** |  | **Возрастные группы** |  |
|  |  | **младшая** | **средняя** | **старшая** | **подготовительная** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Количество групп** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Начало учебного года** | 01.09.2018 | 01.09.2018 | 01.09.2018 | 01.09.2018 |
|  |  |  |  |  |
| **Окончание учебного года** | 31.05.2019 | 31.05.2019 | 31.05.2019 | 31.05.2019 |
|  |  |  |  |  |
| **Период каникул** | 31.12.2018- | 31.12.2018- | 29.12.2018- | 31.12.2018- |
|  |  | 11.01.2019 | 11.01.2019 | 08.01.2019 | 08.01.2019 |
| **Продолжительность учебного** | 36 недель | 36 недель | 36 недель | 36 недель |
|  | **года** |  |  |  |  |
| **1 полугодие** | 17 недель | 17 недель | 17 недель | 17 недель |
| **2 полугодие** | 19 недель | 19 недель | 19 недель | 19 недель |
| **Количество занятий по детскому** | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **фитнесу в неделю** |  |  |  |  |
| **Длительность занятия по** | 15 минут | 20 минут | 25 минут | 30 минут |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **детскому фитнесу** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Объем недельной дополнительной** | 30 минут | 40 минут | 50 минут | 60 минут |
| **образовательной нагрузки по** |  |  |  |  |
| **фитнесу** |  |  |  |  |

**2.4. Перспективно-тематическое планирование**

**2.4.1. Перспективно-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу в младшей группе (3-4 года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название комплекса** | **Содержание комплекса** | **Кол-во** |
|  |  |  | **занятий** |
| 1. | «Цыпленок и солнышко» | - разминка; | 1 |
|  |  | - суставная гимнастика; |  |
| 2. | Сказка «Лесовички» | - растяжка; | 2 |
|  |  | - массаж ног; |  |
|  |  | - упражнения на растяжку; |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, |  |
|  |  | внимания; |  |
|  |  | - релаксация. |  |
| 3. | «Кто поможет воробью» | - разминка; | 1 |
|  |  | - суставная гимнастика; |  |
|  |  | - массаж ног; |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, |  |
|  |  | внимания; |  |
|  |  | - релаксация. |  |
| 4. | «Как у слоненка хобот | - разминка; | 1 |
|  | появился» | - суставная гимнастика; |  |
| 5. | «Птица-найдёныш» | - силовые упражнения; | 1 |
|  |  | - массаж ног; |  |
|  |  | - растяжка; |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, |  |
|  |  | внимания; |  |
|  |  | - релаксация. |  |
| 6. | «Рябинка» | - разминка; | 1 |
| 7. | «Воробей и карасик» | - суставная гимнастика; | 2 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | - силовые упражнения; |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |
|  |  | - ползание; |  |
|  |  | - растяжка; |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, |  |
|  |  | внимания; |  |
|  |  | - релаксация. |  |
| 8. | «Хвастунишка» | - разминка; | 1 |
| 9. | «Лягушка и лошадка» | - суставная гимнастика; | 2 |
|  |  | - силовые упражнения; |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |
|  |  | - массаж ног; |  |
|  |  | - растяжка; |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, |  |
|  |  | внимания; |  |
|  |  | - релаксация. |  |
| 10. | «Чижики» | - разминка; | 1 |
|  |  | - суставная гимнастика; |  |
| 11. | «Как медвежонок сам себя | - силовые упражнения; | 1 |
|  | напугал» | - растяжка; |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, |  |
|  |  | внимания; |  |
|  |  | - релаксация. |  |

**Перспективно-тематическое планирование занятий по оздоровительной гимнастике**

**в младшей группе (3-4 года)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Занимательная** | **Игровой** | **ОРУ с элементами** | **Кол-во** |
|  | **разминка** | **самомассаж** | **дыхательной** | **занятий** |
|  |  |  | **гимнастики** |  |
| **1** | Занимательная | Взаимомасаж спины | «Солнышко и тучка» | 2 |
|  | разминка | «Жарче, дырчатая |  |  |
|  | «В гости к солнышку» | тучка!» |  |  |
|  | Занимательная | Самомассаж рук | «Веселый огород» | 2 |
|  | разминка | «Поиграем с ручками» |  |  |
| **2** | Занимательная | Самомассаж носа | «Прогулка в осенний | 4 |
|  | разминка | «Поиграем с носиком» | лес» |  |
|  | «В осенний лес» |  | (с листочками) |  |
|  | Занимательная | Самомассаж ног | «Петя – Петушок» | 2 |
|  | разминка | «Курочка и цыплята» |  |  |
|  | «Покажем Петушку, |  |  |  |
|  | что мы умеем» |  |  |  |
| **3** | Занимательная | Самомассаж ног | «Веселые медвежата» | 2 |
|  | разминка | «Поиграем с ножками» |  |  |
|  | «Тренировка» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Занимательная | Самомассаж носа | «Веселые обезьянки» | 2 |
|  | разминка | «Поиграем с носиком» | (с ленточками) |  |
|  | «Поиграем с |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | обезьянкой» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **4** | Занимательная | Саммомассаж БАЗ | «Зимушка - Зима» | 4 |
|  | разминка | «Наступили холода» |  |  |
|  | «Как нам нравится |  |  |  |
|  | зима!» |  |  |  |
|  | Занимательная | Саммомассаж БАЗ | «Заинька – | 2 |
|  | разминка | «Заинька» | зайчишка» |  |
|  | «В гости к зайке» |  |  |  |
| **5** | Занимательная | Саммомассаж пальцев | «Лисичка - | 2 |
|  | разминка | рук «Рукавицы» | сестричка» |  |
|  | «В гости к лисичке» |  |  |  |
|  | Занимательная | Самомассаж ушей | «Белочка» | 4 |
|  | разминка | «Поиграем с ушками» |  |  |
|  | «В гости к белочке» |  |  |  |
| **6** | Занимательная | Саммомассаж кистей рук | «Мышата» | 2 |
|  | разминка | «Мышка» |  |  |
|  | «В гости к мышатам» |  |  |  |
|  | Занимательная | Саммомассаж лица | «Ежик» | 2 |
|  | разминка | «Ежик» |  |  |
|  | «В гости к ежику» |  |  |  |
| **7** | Занимательная | Саммомассаж БАЗ «Утка | «Кошечка» | 2 |
|  | разминка | и кот» |  |  |
|  | «В гости к котятам» |  |  |  |
|  | Занимательная | Самомассаж БАЗ | «Дрессированные | 2 |
|  | разминка | «Щенок» | собачки» |  |
|  | «У нас в гостях |  |  |  |
|  | собачка» |  |  |  |
| **8** | Занимательная | Самомассаж ушей | «Лягушки» | 4 |
|  | разминка | «Поиграем с ушками» |  |  |
|  | «Превратимся в |  |  |  |
|  | лягушат» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Занимательная | Оздоровительный массаж | ««Воробьи – | 2 |
|  | разминка | всего тела | Воробышки» |  |
|  | «Мы воробышки» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **9** | Занимательная | Самомассаж лица | «Бабочки» | 2 |
|  | разминка | «Пчела» |  |  |
|  | «Маленькие бабочки» |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Занимательная | Оздоровительный массаж | «Гуси» | 2 |
|  | разминка | всего тела |  |  |
|  | «Превращаемся в |  |  |  |
|  | гусей» |  |  |  |

**2.4.2. Перспективно-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу в средней группе (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Содержание комплекса** | **Кол-во** |  |
|  | **комплекса** |  | **занятий** |  |
| 1. | «Спать пора» | - разминка; | 1 |  |
|  |  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - упражнения на растяжку; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 2. | «Кто я?» | - разминка; | 1 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
| 3. | «Волшебные | 2 |  |
| - гимнастика для позвоночника; |  |
|  |  |  |
|  | яблоки» | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 4. | «Пусть приходит | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | зима» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 5. | «Королевич-змей» | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |  |
|  |  | - ползание; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 6. | Сказка «Калиф | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | Аист» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 7. | «Ёженька» | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 8. | «Сказка о трех | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | блинах» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
| 9. | «Странный | 2 |  |
| - растяжка; |  |
|  |  |  |
|  | крокодил» | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |

**Перспективно-тематическое планирование занятий по оздоровительной гимнастике**

**в средней группе (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ходьба и** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие** | **Профилактические** | **Кол-во** |
|  | **передвижения** |  |  | **упражнения** | **упражнения** | **занятий** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ходьба в | Бег в колонне | Прыжки вверх | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с обручем. 2. | 2 |
|  | колонне змейкой | друг за | с места с целью | и плечевого пояса с | Упр. с веревкой |  |
|  |  | другом | достать | флажками. Для |  |  |
|  |  | змейкой. | предмет | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног с предметами |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Ходьба на | Бег парами. | Прыжки на | Упр. для мышц рук | 1. Упр. на скамейке. | 4 |
|  | внутренней |  | двух ногах. | и плечевого пояса с | 2. Упр. с мячами |  |
|  | своде стопы |  |  | сопротивлением для |  |  |
|  |  |  |  | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног с предметами |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ходьба в | Бег по кругу, | Прыжки вверх | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 2 |
|  | колонне по | взявшись за | с места достать | и плечевого пояса, | массажными |  |
|  | кругу, взявшись | руки со | предмет | для мышц туловища | мячами. 2. Упр. на |  |
|  | за руки со | сменой |  | и ног с предметом | скамейке |  |
|  | сменой | направлений |  |  |  |  |
|  | направлений по | по сигналу |  |  |  |  |
|  | сигналу |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Ходьба на | Бег в колонне | Подпрыгивание | Упр. для рук и | 1. Упр. с гимнастич. | 4 |
|  | носках. | со сменой | на двух ногах | плечевого пояса, с | палкой. 2. Упр. с |  |
|  |  | направления |  | флажками. Для | обручем |  |
|  |  |  |  | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног из положения |  |  |
|  |  |  |  | лежа |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Ходьба в | Бег в колонне | Спрыгивание с | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с платком. 2. | 2 |
|  | колонне с | друг за | высоты вниз, h | и плечевого пояса. | Упр. с веревкой |  |
|  | заданным | другом в | = 20 см | Упр. для мышц |  |  |
|  | направлением | заданном |  | туловища и ног из |  |  |
|  | (змейкой) | направлении |  | положения стоя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ходьба в |  | Спрыгивание с | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  | колонне в |  | высоты с | и плечевого пояса с | массажными |  |
|  | заданном |  | приземлением | предметами. Упр. | мячами. 2. Упр. с |  |
|  | направлении с |  | в | для мышц туловища | обручем |  |
|  | ускорением и |  | нарисованный | и ног из положения |  |  |
|  | замедлением |  | круг высотой | сидя |  |  |
|  | темпа |  | 20 см |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Ходьба | Бег в колонне |  | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с палкой. 2. | 2 |
|  | шеренгой с | друг за |  | и плечевого пояса | Упр. с мячами |  |
|  | одной стороны | другом с |  | из положения лежа. |  |  |
|  | площадки на | остановкой |  | Упр. для мышц |  |  |
|  | другую | по сигналу . |  | туловища и ног с |  |  |
|  |  |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Бег в колонне | Прыжки в | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  |  | друг за | длину с места | и плечевого пояса. | массажными |  |
|  |  | другом — | — расстояние | Упр. для мышц | мячами. 2. Упр. С |  |
|  |  | остановка по | 40 см | туловища и ног из | мешочком весом |  |
|  |  | сигналу |  | положения лежа | 100-500 гр |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Ходьба парами в | Бег в парах, | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. хождение по | 2 |
|  | колонне + | бег в колонне | сменой | и плечевого пояса | специальной |  |
|  | ходьба парами | со сменой | положения ног | из положения стоя. | полосе. 2. Упр. на |  |
|  | змейкой, огибая | направлений | (врозь — | Упр. для мышц | скамейке |  |
|  | поставленный | по сигналу | вместе) | туловища и ног с |  |  |
|  | предмет |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Ходьба по |  | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. на скамейке. | 4 |
|  | гимнастической |  | сменой | и плечевого пояса с | 2. Упр. с мячами |  |
|  | скамейке на |  | положения ног | сопротивлением. |  |  |
|  | средних |  | (врозь — | Упр. для мышц |  |  |
|  | четвереньках |  | вместе) | туловища и ног с |  |  |
|  |  |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Ходьба на | Бег в колонне | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с веревкой. | 2 |
|  | носках, | со сменой | сменой | и плечевого пояса. | 2. Упр. с обручем |  |
|  | поднимая бедро | направлений | положения ног | Упр. для мышц |  |  |
|  | «по высокой | по сигналу | (врозь — | туловища и ног из |  |  |
|  | траве», |  | вместе) | положения лежа |  |  |
|  | перешагивание |  |  |  |  |  |
|  | через |  |  |  |  |  |
|  | препятствие, |  |  |  |  |  |
|  | (коряги, пни) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ходьба на | Бег в разных | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. без | 4 |
|  | носках. | направлениях | сменой | и плечевого пояса. | предметов. 2. Упр. с |  |
| 12 |  | с | положения ног | Упр. для мышц | гимнастической, |  |
|  |  | остановками | (врозь — | туловища и ног в | палкой |  |
|  |  |  | вместе) | положении сидя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Ходьба с | Бег с | Прыжки через | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 2 |
|  | дополнительным | ускорением и | предметы | и плечевого пояса | гимнастической. |  |
|  | заданием с | замедлением, | высота 5- 10 см | из положения сидя. | палкой. 2. Упр. с |  |
|  | остановкой по | изменением |  | Упр. для мышц | обручем |  |
|  | сигналу, поворот | направления. |  | туловища и ног с |  |  |
|  | вокруг себя | направления |  | предметами |  |  |
|  |  | (на поезде) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба вколонне. | Пробегатьбыстро 10-20 см. | Подпрыгиватьвверх, доставая предмет | Упр. для мышц руки плечевого пояса с предметами. Упр.для мышц туловища и ног из положения лёжа. | 1. Упр. с платком. 2. | 4 |
|  | Упр. на скамейке |  |
| 15 | Ходьба с | Бег с | Спрыгивать в | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с веревкой. | 2 |
|  | высоким | высоким | глубину с | и плечевого пояса. | 2. Упр. с мешочком |  |
|  | подниманием | подниманием | высоты 15-20 | Упр. для туловища и | весом 100- 500 гр |  |
|  | бедра, со сменой | бедра со | см | ног из положения |  |  |
|  | направления по | сменой темпа |  | сидя |  |  |
|  | сигналу | по сигналу |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Ходьба | Бег в колонне | Прямой галоп. | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  | приставным | друг за |  | и плечевого пояса с | массажными |  |
|  | шагом вперед, | другом в |  | предметами. Упр. | мячами. 2. Упр. на |  |
|  | ходьба в горку | горку |  | для мышц туловища | скамейке |  |
|  |  |  |  | и ног |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2.4.3. Перспективно-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу в старшей группе (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Содержание комплекса** | **Кол-во** |  |
|  | **комплекса** |  | **занятий** |  |
| 1. | «Спать пора» | - разминка; | 1 |  |
|  |  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - упражнения на растяжку; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 2. | «Кто я?» | - разминка; | 1 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
| 3. | «Волшебные | 2 |  |
| - гимнастика для позвоночника; |  |
|  |  |  |
|  | яблоки» | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 4. | «Пусть приходит | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | зима» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 5. | «Королевич-змей» | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |  |
|  |  | - ползание; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 6. | Сказка «Калиф | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | Аист» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 7. | «Ёженька» | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 8. | «Сказка о трех | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | блинах» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
| 9. | «Странный | 2 |  |
| - растяжка; |  |
|  |  |  |
|  | крокодил» | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |

**Перспективно-тематическое планирование занятий по оздоровительной гимнастике**

**в старшей группе (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ходьба и** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие** | **Профилактические** | **Кол-во** |
|  | **передвижения** |  |  | **упражнения** | **упражнения** | **занятий** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ходьба в | Бег в колонне | Прыжки вверх | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с обручем. 2. | 2 |
|  | колонне змейкой | друг за | с места с целью | и плечевого пояса с | Упр. с веревкой |  |
|  |  | другом | достать | флажками. Для |  |  |
|  |  | змейкой. | предмет | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног с предметами |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Ходьба на | Бег парами. | Прыжки на | Упр. для мышц рук | 1. Упр. на скамейке. | 4 |
|  | внутренней |  | двух ногах. | и плечевого пояса с | 2. Упр. с мячами |  |
|  | своде стопы |  |  | сопротивлением для |  |  |
|  |  |  |  | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног с предметами |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ходьба в | Бег по кругу, | Прыжки вверх | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 2 |
|  | колонне по | взявшись за | с места достать | и плечевого пояса, | массажными |  |
|  | кругу, взявшись | руки со | предмет | для мышц туловища | мячами. 2. Упр. на |  |
|  | за руки со | сменой |  | и ног с предметом | скамейке |  |
|  | сменой | направлений |  |  |  |  |
|  | направлений по | по сигналу |  |  |  |  |
|  | сигналу |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Ходьба на | Бег в колонне | Подпрыгивание | Упр. для рук и | 1. Упр. с гимнастич. | 4 |
|  | носках. | со сменой | на двух ногах | плечевого пояса, с | палкой. 2. Упр. с |  |
|  |  | направления |  | флажками. Для | обручем |  |
|  |  |  |  | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног из положения |  |  |
|  |  |  |  | лежа |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Ходьба в | Бег в колонне | Спрыгивание с | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с платком. 2. | 2 |
|  | колонне с | друг за | высоты вниз, h | и плечевого пояса. | Упр. с веревкой |  |
|  | заданным | другом в | = 20 см | Упр. для мышц |  |  |
|  | направлением | заданном |  | туловища и ног из |  |  |
|  | (змейкой) | направлении |  | положения стоя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ходьба в |  | Спрыгивание с | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  | колонне в |  | высоты с | и плечевого пояса с | массажными |  |
|  | заданном |  | приземлением | предметами. Упр. | мячами. 2. Упр. с |  |
|  | направлении с |  | в | для мышц туловища | обручем |  |
|  | ускорением и |  | нарисованный | и ног из положения |  |  |
|  | замедлением |  | круг высотой | сидя |  |  |
|  | темпа |  | 20 см |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Ходьба | Бег в колонне |  | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с палкой. 2. | 2 |
|  | шеренгой с | друг за |  | и плечевого пояса | Упр. с мячами |  |
|  | одной стороны | другом с |  | из положения лежа. |  |  |
|  | площадки на | остановкой |  | Упр. для мышц |  |  |
|  | другую | по сигналу . |  | туловища и ног с |  |  |
|  |  |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Бег в колонне | Прыжки в | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  |  | друг за | длину с места | и плечевого пояса. | массажными |  |
|  |  | другом — | — расстояние | Упр. для мышц | мячами. 2. Упр. С |  |
|  |  | остановка по | 40 см | туловища и ног из | мешочком весом |  |
|  |  | сигналу |  | положения лежа | 100-500 гр |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Ходьба парами в | Бег в парах, | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. хождение по | 2 |
|  | колонне + | бег в колонне | сменой | и плечевого пояса | специальной |  |
|  | ходьба парами | со сменой | положения ног | из положения стоя. | полосе. 2. Упр. на |  |
|  | змейкой, огибая | направлений | (врозь — | Упр. для мышц | скамейке |  |
|  | поставленный | по сигналу | вместе) | туловища и ног с |  |  |
|  | предмет |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Ходьба по |  | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. на скамейке. | 4 |
|  | гимнастической |  | сменой | и плечевого пояса с | 2. Упр. с мячами |  |
|  | скамейке на |  | положения ног | сопротивлением. |  |  |
|  | средних |  | (врозь — | Упр. для мышц |  |  |
|  | четвереньках |  | вместе) | туловища и ног с |  |  |
|  |  |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Ходьба на | Бег в колонне | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с веревкой. | 2 |
|  | носках, | со сменой | сменой | и плечевого пояса. | 2. Упр. с обручем |  |
|  | поднимая бедро | направлений | положения ног | Упр. для мышц |  |  |
|  | «по высокой | по сигналу | (врозь — | туловища и ног из |  |  |
|  | траве», |  | вместе) | положения лежа |  |  |
|  | перешагивание |  |  |  |  |  |
|  | через |  |  |  |  |  |
|  | препятствие, |  |  |  |  |  |
|  | (коряги, пни) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ходьба на | Бег в разных | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. без | 4 |
|  | носках. | направлениях | сменой | и плечевого пояса. | предметов. 2. Упр. с |  |
| 12 |  | с | положения ног | Упр. для мышц | гимнастической, |  |
|  |  | остановками | (врозь — | туловища и ног в | палкой |  |
|  |  |  | вместе) | положении сидя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Ходьба с | Бег с | Прыжки через | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 2 |
|  | дополнительным | ускорением и | предметы | и плечевого пояса | гимнастической. |  |
|  | заданием с | замедлением, | высота 5- 10 см | из положения сидя. | палкой. 2. Упр. с |  |
|  | остановкой по | изменением |  | Упр. для мышц | обручем |  |
|  | сигналу, поворот | направления. |  | туловища и ног с |  |  |
|  | вокруг себя | направления |  | предметами |  |  |
|  |  | (на поезде) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба вколонне. | Пробегатьбыстро 10-20 см. | Подпрыгиватьвверх, доставая предмет | Упр. для мышц руки плечевого пояса с предметами. Упр.для мышц туловища и ног из положения лёжа. | 1. Упр. с платком. 2. | 4 |
|  | Упр. на скамейке |  |
| 15 | Ходьба с | Бег с | Спрыгивать в | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с веревкой. | 2 |
|  | высоким | высоким | глубину с | и плечевого пояса. | 2. Упр. с мешочком |  |
|  | подниманием | подниманием | высоты 15-20 | Упр. для туловища и | весом 100- 500 гр |  |
|  | бедра, со сменой | бедра со | см | ног из положения |  |  |
|  | направления по | сменой темпа |  | сидя |  |  |
|  | сигналу | по сигналу |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Ходьба | Бег в колонне | Прямой галоп. | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  | приставным | друг за |  | и плечевого пояса с | массажными |  |
|  | шагом вперед, | другом в |  | предметами. Упр. | мячами. 2. Упр. на |  |
|  | ходьба в горку | горку |  | для мышц туловища | скамейке |  |
|  |  |  |  | и ног |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2.4.4. Перспективно-тематическое планирование занятий по игровому стретчингу в подготовительной к школе группе (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Содержание комплекса** | **Кол-во** |  |
|  | **комплекса** |  | **занятий** |  |
| 1. | «Спать пора» | - разминка; | 1 |  |
|  |  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - упражнения на растяжку; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 2. | «Кто я?» | - разминка; | 1 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
| 3. | «Волшебные | 2 |  |
| - гимнастика для позвоночника; |  |
|  |  |  |
|  | яблоки» | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 4. | «Пусть приходит | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | зима» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 5. | «Королевич-змей» | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |  |
|  |  | - ползание; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 6. | Сказка «Калиф | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | Аист» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - гимнастика для позвоночника; |  |  |
|  |  | - массаж ног; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 7. | «Ёженька» | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - силовые упражнения; |  |  |
|  |  | - растяжка; |  |  |
|  |  | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  |  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |
| 8. | «Сказка о трех | - разминка; | 2 |  |
|  | - суставная гимнастика; |  |  |
|  | блинах» |  |  |
|  | - силовые упражнения; |  |  |
| 9. | «Странный | 2 |  |
| - растяжка; |  |
|  |  |  |
|  | крокодил» | - упражнения на дыхание; |  |  |
|  | - гимнастика для развития ощущений, внимания; |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | - релаксация. |  |  |

**Перспективно-тематическое планирование занятий по оздоровительной гимнастике**

**в подготовительной к школе группе (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ходьба и** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие** | **Профилактические** | **Кол-во** |
|  | **передвижения** |  |  | **упражнения** | **упражнения** | **занятий** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ходьба в | Бег в колонне | Прыжки вверх | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с обручем. 2. | 2 |
|  | колонне змейкой | друг за | с места с целью | и плечевого пояса с | Упр. с веревкой |  |
|  |  | другом | достать | флажками. Для |  |  |
|  |  | змейкой. | предмет | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног с предметами |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Ходьба на | Бег парами. | Прыжки на | Упр. для мышц рук | 1. Упр. на скамейке. | 4 |
|  | внутренней |  | двух ногах. | и плечевого пояса с | 2. Упр. с мячами |  |
|  | своде стопы |  |  | сопротивлением для |  |  |
|  |  |  |  | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног с предметами |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ходьба в | Бег по кругу, | Прыжки вверх | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 2 |
|  | колонне по | взявшись за | с места достать | и плечевого пояса, | массажными |  |
|  | кругу, взявшись | руки со | предмет | для мышц туловища | мячами. 2. Упр. на |  |
|  | за руки со | сменой |  | и ног с предметом | скамейке |  |
|  | сменой | направлений |  |  |  |  |
|  | направлений по | по сигналу |  |  |  |  |
|  | сигналу |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Ходьба на | Бег в колонне | Подпрыгивание | Упр. для рук и | 1. Упр. с гимнастич. | 4 |
|  | носках. | со сменой | на двух ногах | плечевого пояса, с | палкой. 2. Упр. с |  |
|  |  | направления |  | флажками. Для | обручем |  |
|  |  |  |  | мышц туловища и |  |  |
|  |  |  |  | ног из положения |  |  |
|  |  |  |  | лежа |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Ходьба в | Бег в колонне | Спрыгивание с | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с платком. 2. | 2 |
|  | колонне с | друг за | высоты вниз, h | и плечевого пояса. | Упр. с веревкой |  |
|  | заданным | другом в | = 20 см | Упр. для мышц |  |  |
|  | направлением | заданном |  | туловища и ног из |  |  |
|  | (змейкой) | направлении |  | положения стоя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Ходьба в |  | Спрыгивание с | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  | колонне в |  | высоты с | и плечевого пояса с | массажными |  |
|  | заданном |  | приземлением | предметами. Упр. | мячами. 2. Упр. с |  |
|  | направлении с |  | в | для мышц туловища | обручем |  |
|  | ускорением и |  | нарисованный | и ног из положения |  |  |
|  | замедлением |  | круг высотой | сидя |  |  |
|  | темпа |  | 20 см |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Ходьба | Бег в колонне |  | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с палкой. 2. | 2 |
|  | шеренгой с | друг за |  | и плечевого пояса | Упр. с мячами |  |
|  | одной стороны | другом с |  | из положения лежа. |  |  |
|  | площадки на | остановкой |  | Упр. для мышц |  |  |
|  | другую | по сигналу . |  | туловища и ног с |  |  |
|  |  |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  | Бег в колонне | Прыжки в | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  |  | друг за | длину с места | и плечевого пояса. | массажными |  |
|  |  | другом — | — расстояние | Упр. для мышц | мячами. 2. Упр. С |  |
|  |  | остановка по | 40 см | туловища и ног из | мешочком весом |  |
|  |  | сигналу |  | положения лежа | 100-500 гр |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Ходьба парами в | Бег в парах, | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. хождение по | 2 |
|  | колонне + | бег в колонне | сменой | и плечевого пояса | специальной |  |
|  | ходьба парами | со сменой | положения ног | из положения стоя. | полосе. 2. Упр. на |  |
|  | змейкой, огибая | направлений | (врозь — | Упр. для мышц | скамейке |  |
|  | поставленный | по сигналу | вместе) | туловища и ног с |  |  |
|  | предмет |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Ходьба по |  | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. на скамейке. | 4 |
|  | гимнастической |  | сменой | и плечевого пояса с | 2. Упр. с мячами |  |
|  | скамейке на |  | положения ног | сопротивлением. |  |  |
|  | средних |  | (врозь — | Упр. для мышц |  |  |
|  | четвереньках |  | вместе) | туловища и ног с |  |  |
|  |  |  |  | предметом |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Ходьба на | Бег в колонне | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с веревкой. | 2 |
|  | носках, | со сменой | сменой | и плечевого пояса. | 2. Упр. с обручем |  |
|  | поднимая бедро | направлений | положения ног | Упр. для мышц |  |  |
|  | «по высокой | по сигналу | (врозь — | туловища и ног из |  |  |
|  | траве», |  | вместе) | положения лежа |  |  |
|  | перешагивание |  |  |  |  |  |
|  | через |  |  |  |  |  |
|  | препятствие, |  |  |  |  |  |
|  | (коряги, пни) |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ходьба на | Бег в разных | Прыжки со | Упр. для мышц рук | 1. Упр. без | 4 |
|  | носках. | направлениях | сменой | и плечевого пояса. | предметов. 2. Упр. с |  |
| 12 |  | с | положения ног | Упр. для мышц | гимнастической, |  |
|  |  | остановками | (врозь — | туловища и ног в | палкой |  |
|  |  |  | вместе) | положении сидя |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Ходьба с | Бег с | Прыжки через | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 2 |
|  | дополнительным | ускорением и | предметы | и плечевого пояса | гимнастической. |  |
|  | заданием с | замедлением, | высота 5- 10 см | из положения сидя. | палкой. 2. Упр. с |  |
|  | остановкой по | изменением |  | Упр. для мышц | обручем |  |
|  | сигналу, поворот | направления. |  | туловища и ног с |  |  |
|  | вокруг себя | направления |  | предметами |  |  |
|  |  | (на поезде) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба вколонне. | Пробегатьбыстро 10-20 см. | Подпрыгиватьвверх, доставая предмет | Упр. для мышц руки плечевого пояса с предметами. Упр.для мышц туловища и ног из положения лёжа. | 1. Упр. с платком. 2. | 4 |
|  | Упр. на скамейке |  |
| 15 | Ходьба с | Бег с | Спрыгивать в | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с веревкой. | 2 |
|  | высоким | высоким | глубину с | и плечевого пояса. | 2. Упр. с мешочком |  |
|  | подниманием | подниманием | высоты 15-20 | Упр. для туловища и | весом 100- 500 гр |  |
|  | бедра, со сменой | бедра со | см | ног из положения |  |  |
|  | направления по | сменой темпа |  | сидя |  |  |
|  | сигналу | по сигналу |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Ходьба | Бег в колонне | Прямой галоп. | Упр. для мышц рук | 1. Упр. с | 4 |
|  | приставным | друг за |  | и плечевого пояса с | массажными |  |
|  | шагом вперед, | другом в |  | предметами. Упр. | мячами. 2. Упр. на |  |
|  | ходьба в горку | горку |  | для мышц туловища | скамейке |  |
|  |  |  |  | и ног |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**2.5. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

**Формы работы:** занятия,игры,праздники,дни здоровья,консультации родителей,

подготовка спортивно-танцевальных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные,игровые,с предметами,танцевальные,коррекционные.

**Формы занятий**:групповые.

**Методы работы с детьми:**

* игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
* метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
* метод звуковых и пространственных ориентиров;
* метод наглядно-слухового показа;
* метод активной импровизации;
* метод коммуникативного соревнования;
* метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

**2.6.Показатели результативности**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом:

* развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
* способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

**Диагностические методики**

**I. Равновесие**

1.Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)

2.Упражнение «Ровная дорожка». Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

3.Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| пол | 5 |  | 6 | 7 |  |
| мальчики | 8,7 - 12 | 12,1 | – 25,0 | 25,1 – | 30,2 |
| девочки | 7,3 – 10,6 | 10,7 | – 23,7 | 23,8 - 30 |

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

**II. Гибкость**тоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни** | **5-6 лет** |  |  |  | **6 -7лет** |
| **мальчики** | **высокий** |  | 7 | см | 6см |
|  | **средний** |  | 2 – | 4 | см | 3 – | 5 | см |
|  | **низкий** |  | Менее | 2 см | Менее | 3 см |
| **девочки** | **высокий** |  | 8 | см | 8 | см |
|  | **средний** |  | 4 – | 7 | см | 4 – | 7 | см |
|  | **низкий** |  | Менее | 4 см | Менее | 4 см |

1. **Чувство ритма**

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

*Высокий* –соответствие движений и ритм музыки,слышит смену музыкального ритма. *Средний* –испытывает небольшие затруднения,сбивается с ритма,при помощи взрослогоисправляется.

*Низкий* –не слышит смены ритма музыки,ритм движений не соответствует ритмумузыки.

**IV. Знание базовых шагов**

*Высокий* –свободно воспроизводит базовые шаги.

*Средний* –выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

*Низкий* –затрудняется в выполнении базовых шагов.

**V. Координационные способности**

Челночный бег

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пол** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |  |
|  |  |  |  |  |
| **мальчики** | 12,7 | 11,5 | 10,5 |  |
|  |
|  |  |  |  |  |
| **девочки** | 13,0 | 12,1 | 11,0 |  |
|  |  |  |  |  |

1. **Быстрота**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пол |  | 5 |  | 6 |  | 7 |
| 10м | мальчики | 2,5 | – 2,1 | 2,4 | – 1,9 | 2,2 | – 1,8 |
| с хода (сек) | девочки | 2,7 | – 2,2 | 2,5 | – 2,0 | 2,4 | – 1,8 |
| 30 м | мальчики | 9,2 | – 7,9 | 8,4 | – 7,6 | 8,0 | – 7,4 |
| с со старта | девочки | 9,8 | – 7,3 | 8,9 | – 7,7 | 8,7 | – 7,3 |

**Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:** *Высокий уровен*ь–выполнение всех тестов без ошибок; *Средний уровень* –соответствие трем показателям(3теста)

*Ниже среднего* –выполнено2теста.

**Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И. ребенка** | **Равновеси** | **Гибкость** | **Знание****базовых****шагов** | **Быстрота** | **Строевые****упражнен****ия** | **Уровень** |
|  | **е** |  |  |  |  | **усвоения** |
|  |  |  |  |  |  |  | **программы** |
| н |  | к | н | к | н | к | н | к | н |  | к | н | к |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. **Организационный раздел**

**3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

**Материальная база:**

1. Музыкально-спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

**Фонотека:**

* 1. Музыкальные диски
	2. Видеодиски

**Форма:** спортивная одежда-футболка,майка,шорты,кеды,чешки.

**3.2.Методические материалы**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,

2009.

1. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми

3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.

– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

1. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
4. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-

ПРЕСС», 2012.

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
2. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

1. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
2. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс,

2010.

1. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

1. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием

стандартного и нестандартного оборудования.– М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО

«Скрипторий 2003», 2010.

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
2. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

**3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды** Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН

2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

* + дистанции, позиции при взаимодействии;
	+ активности, самостоятельности, творчества;
	+ стабильности - динамичности;
	+ эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
	+ сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации

среды;

* зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
	+ Спокойная и доброжелательная обстановка,
	+ Внимание к эмоциональным потребностям детей,
	+ Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
	+ Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
	+ Созданы условия для развития и обучения.

**Перечень физкультурного оборудования и инвентаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Количество** |
| **п/п** |  |  |
| 1 | Балансир | 5 |
| 2 | Балансир для равновесия детский | 3 |
| 3 | Балансир с лабиринтом | 5 |
| 4 | Батут детский | 2 |
| 5 | Боулинг детский | 3 |
| 6 | Валик массажный | 4 |
| 7 | Велотренажер детский | 2 |
| 8 | Гимнастическое бревно | 1 |
| 9 | Дорожка массажная | 1 |
| 10 | Дуга для подлезания | 1 |
| 11 | Канат | 1 |
| 12 | Канат гимнастический | 1 |
| 13 | Кегли | 1 компл. |
| 14 | Кегли с мячами | 1 |
| 15 | Коврик массажный | 6 |
| 16 | Коврик массажный со следочками | 2 |
| 17 | Кольцеброс | 3 |
| 18 | Кольцо для лазания | 1 |
| 19 | Комплект вертикальных стоек | 1 |
| 20 | Конус с отверстиями | 8 |
| 21 | Кубики | 10 |
| 22 | Лента гимнастическая | 20 |
| 23 | Лестница веревочная напольная | 1 |
| 24 | Ловушка вратаря | 1 |
| 25 | Мат большой | 2 |
| 26 | Мат малый | 2 |
| 27 | Мат с разметками | 1 |
| 28 | Мешок для прыжков | 2 |
| 29 | Мешочек для метания | 10 |
| 30 | Мешочки с песком | 5 |
| 31 | Мишень навесная | 1 |
| 32 | Мостик-качалка | 1 |
| 33 | Мяч баскетбольный | 5 |
| 34 | Мяч волейбольный | 5 |
| 35 | Мяч массажный | 20 |
| 36 | Мяч- мини баскетбольный | 2 |
| 37 | Мяч попрыгун | 10 |
| 38 | Мяч резиновый | 20 |
| 39 | Мяч фитбол | 5 |
| 40 | Мяч футбольный | 5 |
| 41 | Обруч | 20 |
| 42 | Палка гимнастическая | 65 |
| 43 | Полусфера балансировочная | 2 |
| 44 | Ролик гимнастический | 15 |
| 45 | Скакалка | 63 |
| 46 | Скамья гимнастическая | 3 |
| 47 | Стенка гимнастическая | 4 |
| 48 | Тоннель детский | 2 |
| 49 | Тренажер детский «Беговая дорожка» | 2 |
| 50 | Флажки цветные | 20 |
| 51 | Ходунки на веревочках | 2 |
| 52 | Щит баскетбольный | 2 |
| 53 | Эспандер кистевой | 20 |