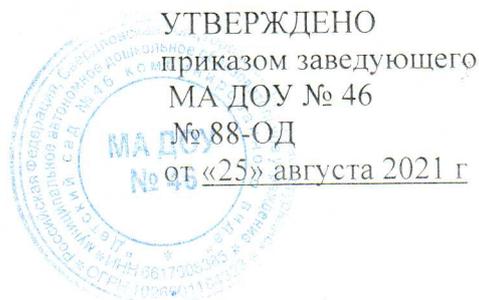


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 46 комбинированного вида»  
юридический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18. Тел.  
фактический адрес: 624440гo Краснотурьинск, ул. Чапаева, 18.  
электронный адрес: mdou-46@mail.ru  
телефон: 8(34384)6-54-35

Принята:  
Педагогическим советом  
протокол № 2  
от «25» августа 2021 г.



Дополнительная образовательная программа для детей  
дошкольного возраста по физическому развитию  
«Детский фитнес»

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Смирнова А.А.

г.о. Краснотурьинск  
2021

# **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ**

- 1.1 Цели и задачи программы
- 1.2 Принципы реализации программы
- 1.3 Возрастные особенности детей дошкольного возраста
- 1.4 Планируемые результаты освоения программы

### **РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ**

- 2.1 Организация и содержание деятельности дополнительной образовательной программы
  - 2.1.1 Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»
  - 2.1.2 Особенности организации упражнений по игровому стретчингу.
  - 2.1.3 Особенности организации упражнений по футболу.
  - 2.1.4 Особенности организации упражнений по степ-аэробике.
  - 2.1.5 Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике и ЛФК.
- 2.2 Содержание программы «Детский фитнес» для детей младшей группы.
- 2.3 Содержание программы «Детский фитнес» для детей средней группы.
- 2.4 Содержание программы «Детский фитнес» для детей старшей группы.
- 2.5 Содержание программы «Детский фитнес» для детей подготовительный к школе группы.
- 2.6 Педагогическая диагностика

### **РАЗДЕЛ 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ**

- 3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.2 Материально-техническое и методическое обеспечение программы

## 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. Нормативная программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики и ЛФК.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумемную детскую энергию.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной образовательной организации, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Занятие фитнесом с

детьми дошкольного возраста решает целый комплекс оздоровительных и образовательных задач, а именно:

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечнососудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, предупреждению застойных явлений.

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

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

6. Совершенствование физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста.

7. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» охватывает всевозрастные категории. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитбол-мячей, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического

напряжения, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия фитнесом базируется на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений детского фитнеса, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоритмики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

#### **Актуальность и новизна проблемы.**

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных организаций предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы опорно-двигательного аппарата. В современном обществе большое внимание уделяется развитию интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных организациях.

Рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, степ-платформы, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Настоящая программа по детскому фитнесу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларируемые в ст.2№80-ФЗ:

- непрерывность и преемственность физического воспитания

различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;

- учет интересов всех граждан при разработке всех видов программ развития физической культуры и спорта;
- признание самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенство их прав на государственную поддержку.

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

## **РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ**

### **1.1. Цели и задачи программы.**

**Цель программы** - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

**Задачи программы:**

1. Развивать основные психофизические 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, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стретчингу, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-фитболы, степ-платформы, ленты, мячи).
7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. Развивать творческие способности воспитанников.
9. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
10. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
11. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

### **1.2 Принципы реализации программы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выгодского.

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)

**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;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения;
- в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.3 Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, футбола, стретчинга, логоритмики, оздоровительной гимнастики и ЛФК. Детей в группе детского фитнеса обычно не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.

Заниматься детским фитнесом могут дети, начиная с 1,5 лет. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Для детского фитнеса практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими

заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезны аэробика.

### **Возрастные особенности детей второй младшей группы (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.

В 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.

### ***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 поддаются 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 в 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. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

### ***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 малышек преобладает брюшной тип

дыхания.

### ***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.

#### ***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.

#### **Возрастные особенности детей средней группы (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 в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

#### ***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.

#### ***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.

#### ***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.

### ***Высшая нервная деятельность.***

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, 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, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Возрастные особенности детей старшей группы (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 называется 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.

### ***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 характеризуется 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 проявлением 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 некоторое преимущество перед мальчиками.

### ***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 дв 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».

### ***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. В 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.

### ***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. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

## **1.4 Планируемые результаты**

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.

### ***Младшая группа:***

- сформирована соответствующая возрасту координация движений;
- положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремление к самостоятельности в двигательной деятельности;
- избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения;
- испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов и оздоровительных мероприятий;
- взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности;
- выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами;
- стремится сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе;
- согласовывает движения и дыхания при выполнении упражнений по игровому стрейчингу.

### ***Средняя группа:***

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, силовой гимнастики с предметами и без;

- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- может реализовать необходимые двигательные умения и навыки в аэробике, в пальчиковой и дыхательной гимнастики, логоритмике;
- умеет управлять своим телом при овладении не традиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);
- способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений;
  - умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегаёт и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
  - выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга.

### ***Старшая группа:***

- знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;
  - умеет выполнять, показывать повадки животных;
  - выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
  - умеет слушать музыку;
  - выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
  - выполняет упражнения базовой фитнес-аэробики;
  - делает упражнения правильно.

### ***Подготовительная к школе группа:***

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплены осанка и свод стопы;
  - наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
  - интерес к собственным достижениям;
  - сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
  - умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
  - развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
  - сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
  - выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать

в коллективе, ответственность за конечный результат;

- сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

### 2.1 Организация и содержание деятельности дополнительной образовательной программы

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы заключается в использовании нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Степ-аэробика.
4. Оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК.

Детей, занимающихся в группе может быть не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает воспитанникам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится один раз в неделю.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

✓ подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

✓ основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

✓ заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на 4 года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

- ✓ Младшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 15 мин.
- ✓ Средняя группа – занятия – 1 раз в неделю по 20 мин.
- ✓ Старшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 25 мин.
- ✓ Подготовительная к школе группа – занятия – 1 раз в неделю по 30 мин.

### **2.1.1 Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»**

1. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007.
2. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: «Мозаика-синтез», 2010.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. -160с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2018. -224с
6. Сулим Е.В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-3-е изд., дополн. и испр. - М.: ТЦ Сфера, 2018. – 112с.
7. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.
8. Фитбол –гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.:ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 112 с.

### **2.1.2 Особенности организации упражнений по игровому стретчингу**

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе

опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.

Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.

### **2.1.3 Особенности организации упражнений по фитбол-гимнастике**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития

чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол-гимнастики для оздоровления дошкольников.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут- в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах: доступность (подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей), постепенность (от простого к сложному),

повторяемость и систематичность занятий (один раз в неделю).

Занятия по фитбол-гимнастике состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.
2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения:
  - для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
  - для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
  - для укрепления мышц брюшного пресса;
  - для укрепления мышц спины;
  - для укрепления мышц тазового дна;
  - для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
  - игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).
3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

За последнее время увеличилось число детей с нарушением речи, со скудным словарным запасом, с недостаточно развитой общей моторикой.

В программу «Детского фитнеса» в фитбол-гимнастику включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их психофизические качества, так и развивать речь и словарный запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст в стихотворной форме, терапевтический эффект.

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.

#### **2.1.4 Особенности организации упражнений по степ-аэробике.**

Степ-аэробика — это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ- платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает

гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но

психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Работу со ступнями начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ-платформы;
2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
3. Опускаясь со степ-платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ-платформы больше, чем на длину ступни;
4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
5. Не подниматься и не опускаться со степ-платформы, стоя к ней спиной;
6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ-платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу
7. Выпады в сторону и назад
8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол
10. В – степ
11. А – степ
12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)

13. Прыжки

14. Верхняя часть мышц спины. Лежа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.

15. «Лодочка» на животе.

16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.

17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.

18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.

19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Степ-аэробика проводится под веселую музыку, знакомую детям. Можно использовать современную эстрадную музыку. Самое главное, чтобы она была ритмичная, жизнерадостная и эмоциональная.

### **2.1.5 Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике и ЛФК**

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки возможны на основе комплексного использования всех средств. Физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений).

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Повысить общий тонус организма, укрепить и создать мышечный корсет для формирования навыков правильной осанки и мышц формирующих свод стопы
  - Развивать и укреплять органы дыхания и работу сердечно-сосудистой системы.
  - Выбатывать правильную осанку и правильную установку стоп.

Образовательные задачи:

- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.
- Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание,

разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.

- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

- Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп. Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.

- Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности.

- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.

- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физкультурного инвентаря, бережного отношения к нему.

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующим требованиям:

1. Упражнения выполняются в комфортной свободной одежде.

Босиком или в тонких носках.

2. Упражнения для профилактики плоскостопия необходимо чередовать с упражнениями для общего физического развития.

3. Все занятия для детей младше 5 лет рекомендуется выполнять в игровой форме.

4. Необходимо учитывать возрастные особенности:

- Дети 3-4 лет. Основываясь на самочувствии ребенка, увеличьте частоту, продолжительность и время занятий. Но помните, что в этом возрасте у малышей сравнительно короткие ноги и достаточно слабо развитая мускулатура, при этом вес головы и туловища значительны. Кроме того, гибкость стоп пока недостаточна, что сказывается на четкости движений и делает затруднительным сохранение равновесия в вертикальном положении и при движении вперед.

- Дети 5-7 лет и старше. В этом возрасте занятия рекомендуется проводить несколько раз в день, в строго определенное время. Выполнять физические упражнения лучше всего в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6-8-10 упражнений.

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

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

В условиях детского сада ЛФК – это оздоровительная технология, метод

лечебно-профилактического воздействия на ребенка, состоящий в применении комплекса физических упражнений и естественных факторов природы.

В основе этого метода лежит использование основной биологической функции организма – движения. Средством ЛФК может являться любая двигательная активность: плавание, ходьба, банные процедуры, физические упражнения, занятия на тренажерах и игры, что естественно для детей дошкольного возраста.

Лечебная физкультура, за счет повышения активности обмена веществ и других процессов в организме, может влиять на скорость выздоровления человека; может использоваться как для оздоровления всего организма в целом, так и для воздействия на определенные органы; подготавливает организм к нормальному функционированию в обычных жизненных условиях после перенесенной болезни; может использоваться как самостоятельный метод восстановления после болезни, так и в комплексе с другими методами; может использоваться для профилактики различных заболеваний, лечения их, а также реабилитации человека после выздоровления. Лечебная физкультура является естественным для организма способом оздоровления.

## 2.2 Содержание программы «Детский фитнес» в младшей группе

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол. занят.
1	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика Е.В.Сулим стр.36	Разминка; суставная гимнастика; массаж голени и бедер; растяжка; стретчинг-«Слоник»-«Змея», Вафелька», «Деревце»; упражнение на дыхание; аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	2
2	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика.//стр.38//	Разминка; степ-аэробика; суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; стретчинг; аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	2
3	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе, аэробика.//стр. 41//	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения на дыхание; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	2
4	Степ-аэробика и стретчинг, аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе.//стр.43//	Разминка; степ-аэробика и стретчинг, массаж ног; силовая гимнастика на степ-платформе; гимнастика для позвоночника; упражнения на дыхание; аэробика; игра «Где петушок?»; релаксация.	2
5	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе //стр. 46//	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч», релаксация.	2

6	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе //стр.48//	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ- платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч», релаксация.	2
7	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.//стр.51//	Разминка; степ- аэробика; растяжка; массаж ног; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика игра «Петушок»; релаксация.	2
8	Степ-аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг.//стр.54//	Разминка; степ- аэробика; растяжка; массаж ног; дыхательная гимнастика; упражнения оздоровительной гимнастики ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом;аэробика игра «Петушок»;релаксация.	2
9	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем истретчинг//стр. 57//	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	2
10	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг//стр. 60//	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	2
11	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, аэробика и стретчинг//стр. 61//	Разминка, суставная гимнастика; Силовая гимнастика с гантелями, пальчиковая гимнастика; школа мяча; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Ровным кругом», стретчинг; релаксация.	2
12	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, аэробика и стретчинг//стр. 64//	Разминка, суставная гимнастика; Силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Ровным кругом», стретчинг; релаксация.	2
13	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг//стр. 67//	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»;релаксация.	2
14	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг//стр. 69//	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»;релаксация.	2
15	Степ-аэробика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг. //стр. 72//	Разминка; степ-аэробика, суставная гимнастика; массаж ног; растяжка; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковаягимнастика; игра «Весеннее настроение» с использованием стретчинга, релаксация.	2
16	Степ-аэробика; силовая гимнастика с атлетическим мячом,	Разминка; степ-аэробика, суставная гимнастика; массаж ног; растяжка;	2

	стретчинг//стр. 75//	дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, упражнения оздоровительной гимнастики ЛФК; игра «Весеннее настроение» с использованием стретчинга, релаксация.	
17	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ- платформе //стр.48//Повторение.	Разминка, суставная гимнастика; массаж ног; упражнения для позвоночника; степ-аэробика и стретчинг; силовая гимнастика на степ- платформе и стретчинг; дыхательные упражнения; игра «Мой веселый звонкий мяч», релаксация.	2
18	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг//стр. 60//	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	2
19	Степ-аэробика и стретчинг, акробатика	Разминка; суставная гимнастика; массаж голени и бедер; растяжка; стретчинг «Слоник», «Змея», «Вафелька», «Деревце»; упражнение на дыхание; аэробика; игра «Котята и клубочки»; релаксация.	2
20	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика.	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения по оздоровительной гимнастике с элементами ЛФК, дыхательные упражнения; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	2
21	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчинг	Разминка, аэробика; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом, дыхательные упражнения, художественная гимнастика с обручем; стретчинг, игра «Узнай кто позвал»; релаксация.	2
22	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча; акробатика; стретчинг//стр. 69//	Разминка; художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; акробатика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	2
23	Художественная гимнастика с лентой; школа мяча ;акробатика; стретчинг//стр. 69//	Разминка ;художественная гимнастика с лентой; пальчиковая гимнастика; школа мяч; пальчиковая гимнастика; стретчинг, дыхательная гимнастика; игра «Попугай»; релаксация.	2
24	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика.	Разминка, степ-аэробика и стретчинг; массаж; растяжка, упражнения по оздоровительной гимнастике с элементами ЛФК дыхательные упражнения; гимнастика для развития ощущений, внимания; аэробика; игра «Где петушок»; релаксация.	
<b>ИТОГО</b>			<b>48</b>

### 2.3 Содержание программы «Детский фитнес» в средней группе

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол. занят.
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг//79//	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Моднаялягушка».	2
2	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг//81//	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Моднаялягушка».	2
3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг//83//	Разминка; суставная гимнастика; массаж ног; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Моднаялягушка».	2
4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг//86//	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; гимнастика для позвоночника, дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка».	2
5	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, аэробика и стретчинг//89//	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Попугай» элементами стретчинга, релаксация.	2
6	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, аэробика и стретчинг /92//	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Попугай» элементами стретчинга, релаксация.	2
7	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг //95//	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «Тик-так», стретчинг; релаксация.	2
8	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг //98//	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «Море волнуется», стретчинг; релаксация	2
9	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. //100//	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо-громко»; стретчинг, релаксация.	2
10	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг //104//	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо-громко»; стретчинг, релаксация.	2
11	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом акробатика и стретчинг //107//	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; игра «Петрушка с элементами» стретчинга.	2

12	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом; акробатика и стретчинг//111//	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; игра «Петрушка» с элементами стретчинга.	2
13	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг //114//	Разминка, суставная гимнастика; аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика; школа мяча; игра «Ровным кругом», стретчинг; релаксация.	2
14	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг //117//	Разминка, суставная гимнастика; аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика; школа мяча; игра «Весеннее настроение», стретчинг; релаксация.	2
15	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг //стр119//	Разминка; степ-аэробика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча и акробатика; дыхательная гимнастика: гимнастика для позвоночника; игра «Все движения узнаем», стретчинг, релаксация.	2
16	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг //стр123//	Разминка; степ-аэробика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча и акробатика; дыхательная гимнастика: гимнастика для позвоночника; игра «Все движения узнаем», стретчинг, релаксация.	2
17	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг, повторение.	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо- громко»; стретчинг», релаксация.	2
18	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка»	2
19	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом; акробатика и стретчинг	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; Игра «Петрушка» с элементами стретчинга	2
20	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг. повторение.	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК, силовая гимнастика с гантелями; акробатика; игра «Тихо-громко»; стретчинг», релаксация.	2
21	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом; акробатика и стретчинг	Разминка; аэробика «Зоопарк»; пальчиковая гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; гимнастика для развития ощущений и внимания; школа мяча; акробатика; Игра «Петрушка» с элементами стретчинга	2
22	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	Разминка, суставная гимнастика; аэробика; дыхательная гимнастика; акробатика; школа мяча; игра «Ровным кругом», стретчинг; релаксация.	2

23	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; суставная гимнастика; массаж ног; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК, стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка»	2
24	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	Разминка; суставная гимнастика; массаж ног; силовая гимнастика с атлетическим мячом; стретчинг; дыхательная гимнастика; игра «Догони мен», «Модная лягушка»	2
<b>ИТОГО</b>			<b>48</b>

## 2.4 Содержание программы «Детский фитнес» в старшей группе 5-6 лет

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол. занят.
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг Е.В.Сулим стр.41	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; игра «море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
2	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг //стр. 44//	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг //48//	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
4	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//51//	Разминка; степ-аэробика с обручем; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
5	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//55//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
6	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг //59//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая	2

		гимнастика; школа мяча; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	
7	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стейтчинг //64//	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; фитбол-гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
8	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг //70//	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
9	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг. //75//	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение» стретчинг, релаксация.	2
10	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг //78//	Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация.	2
11	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг //81//	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация.	2
12	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг //85//	Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация	2
13	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг. //89//	Разминка, аэробика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	2

14	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.//94//	Разминка, аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация	2
15	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом //98//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; футбол-гимнастика; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	2
16	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом//102//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг.	2
17	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг// Е.В.Сузим//стр.41// Повторение.	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
18	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг //стр. 44//	Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация.	2
19	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//48//	Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
20	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//51//	Разминка; степ-аэробика с обручем; футбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
21	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//55//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2

22	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//59//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация.	2
23	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.//64//	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; футбол гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
24	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.//70//	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация.	2
ИТОГО			48

## 2.5 Содержание программы «Детский фитнес» в подготовительной к школе группе 6-7 лет

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол. занят.
1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.//107//	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Черт и краски», стретчинг.	2
2	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.//112//	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация.	2
3	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг//117//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; футбол- гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяча; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	2
4	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг //121//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, «Полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг.	2

5	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг//126//	Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «Убелки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.	2
6	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.//130//	Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «Убелки в дупле»; релаксация.	2
7	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.//135//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.	2
8	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.//141//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; футбол- гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация.	2
9	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.//145//	Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация.	2
10	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.//149//	Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; футбол гимнастика; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация.	2
11	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг//153//	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.	2
12	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг//158//	Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация.	2

13	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг/163//	Разминка; силовая гимнастикана степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация.	2
14	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг//167//	Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; фитбол-гимнастика; аэробика; игра «Тихо- громко» стретчинг; релаксация.	2
15	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг//172//	Разминка; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.	2
16	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг/ /176//	Разминка; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика;школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил»с выполнением упражнений игрового стретчинга.	2
17	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.//107// Повторение.	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Черт и краски», стретчинг.	2
18	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.//112//	Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация.	2
19	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг//117//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; фитбол- гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяча; акробатика, полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот», стретчинг.	2
20	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг //121//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; дыхательная гимнастика; школа мяча; акробатика, «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот»стретчинг.	2
21	Степ–аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг//126//	Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация.	2

22	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.//130//	Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация.	2
23	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг //135//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг.	2
24	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.//141//	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; футбол-гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация.	2
ИТОГО			48

## 2.6 Педагогическая диагностика

### *Гибкость*

Методика: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А- Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

**Статическое равновесие:** стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой-на колени опорной ноги-10с- подготовительная группа.

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта. Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!”

участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

**Скоростно-силовые способности**, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольноговозраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

## **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА.**

### **3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная 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 развивающей предметно-пространственной**

### **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; В 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.

### **3.2 Материально-техническое обеспечение программы**

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря.

1. Балансир – 5
2. Балансир для равновесия детский – 3
3. Балансир с лабиринтом – 5
4. Велотренажер детский – 2
5. Гимнастическое бревно – 1
6. Дорожка массажная – 1
7. Дуга для подлезания – 1
8. Канат – 1
9. Канат гимнастический – 1
10. Коврик массажный – 6
11. Коврик массажный со следочками – 2
12. Кольцеброс – 3
19. Комплект вертикальных стоек – 1
20. Кубики – 40
21. Лента гимнастическая – 40
22. Лестница веревочная напольная – 1
23. Ловушка вратаря – 1
24. Мат большой – 2
25. Мат малый – 2
26. Мешок для прыжков – 2
27. Мешочек для метания – 10
28. Мешочки с песком – 5
29. Мишень навесная – 2
33. Мяч волейбольный – 5
34. Мяч массажный – 34

35. Мяч попрыгун – 10
36. Мяч резиновый – 18
37. Мяч фитбол – 10
38. Мяч футбольный – 5
39. Обруч – 20
40. Палка гимнастическая – 40
41. Спеп-платформы-21
42. Скакалка – 23
43. Скамья гимнастическая – 3
44. Стенка гимнастическая – 4
45. Тоннель детский – 2
46. Тренажер детский «Беговая дорожка» – 2
47. Флажки цветные – 40
48. Ходунки на веревочках – 2
49. Щит баскетбольный – 2
50. Эспандер кистевой – 27

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью 37 листов,  
(приложение)  
Заведующий МА ДОУ №46



Н.Г. Брюшнина



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Брюшнина Надежда Георгиевна

Действителен с 17.03.2022 по 17.03.2023