

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ детский сад № 4
Н.Н. Бабайлова
приказ № 32-6 от 28.08.2020



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

возраст обучающихся от 2 до 7 лет

Екатеринбург

Содержание

Введение	3
1 Целевой раздел	6
1.1 Пояснительная записка	6
1.2 Цель и задачи Программы	7
1.3 Целевые ориентиры и планируемый результат	7
1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	8
1.4.1 Анатомо-физиологическая характеристика развития детей раннего и дошкольного возраста	8
1.5 Принципы, технологии и методы	12
2 Содержательный раздел	14
2.1 Содержание Программы для детей от 2 до 3 лет	14
2.2 Содержание Программы для детей от 3 до 5 лет	17
2.3 Содержание Программы для детей от 5 до 7 лет	23
3 Организационный раздел	29
3.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе «Детский Фитнес»	29
3.2 Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Детский Фитнес»	30
3.3 Материально-техническое обеспечение	32
Литература	34
<i>Приложение:</i>	35
<i>№ 1 картотека комплексов общеразвивающих упражнений</i>	
<i>№ 2 картотека подвижных игр</i>	
<i>№ 3 картотека упражнений с «парашютом»</i>	
<i>№ 4 картотека упражнений для стретчинга</i>	
<i>№ 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики</i>	
<i>№ 6 картотека комплексов пальчиковой гимнастики</i>	
<i>№ 7 комплексно-календарное планирование</i>	

Введение

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Движение – первичный стимул ума ребёнка.

Н.Н. Амосов

Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев.

В.А. Сухомлинский

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей (М.Я. Студеникин).

Сложившаяся ситуация с состоянием здоровья подрастающего поколения вызывает беспокойство у многих, и меня, инструктора по физической культуре в ДОУ, не может оставлять равнодушной.

По данным Первого Московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания. По распространённости у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата [с. 3, Е.В. Сулим] В нашем детском саду дети с болезнями опорно-двигательного аппарата занимают третье место из общего числа болезней и очень велик процент детей имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (*таблица 1*)

Таблица 1 «Здоровье контингента воспитанников МАДОУ детский сад № 4» на начало реализации программы

Классификация болезней	Количество детей	%
Часто болеющие дети (ОРЗ)	28	13
Болезни органов дыхания	3	1,4
Болезни ЛОР органов	1	0,5

Болезни органов пищеварения	0	0
Болезни кожи и подкожной системы	0	0
Болезни нервной системы и с задержкой речевого развития	65	30
Болезни глаз	15	7
Болезни сердечно-сосудистой системы	14	6,5
Болезни опорно-двигательного аппарата и с задержкой физического развития	8	3,7
В том числе варусная деформация стоп и ног	0	0
В том числе вальгусная деформация стоп и ног	17	8
Болезни иммунной системы (аллергия)	3	1,4
Болезни эндокринной системы и нарушения обмена	1	0,5
Болезни мочевыделительной системы (почти)	4	2

Причины известны и связаны с особенностями условий развития детей в современном обществе:

1. нехватка воздействия естественных сил природы;
2. снижение естественной потребности к движению и нарушение норм двигательной активности;
3. недостаток живого общения с родителями и сверстниками;
4. излишняя или недостаточная опека взрослых;
5. аномальное распределение нагрузки на анализаторные системы;
6. патологии внутриутробного развития.

Ещё 10-15 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. С повсеместным распространением компьютеров и появлением сети Интернет всё изменилось: современного ребёнка сложно оторвать от экранов телевизоров и компьютеров. Да и обстановка сложившаяся на улицах и дворах, мягко говоря, желает лучшего. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию.

Кто же отвечает за здоровье детей? Ответ очевиден, конечно, взрослые – родители, педагоги и медицинские работники. Поэтому взрослые должны ставить задачу – сформировать у ребёнка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И немаловажную роль в её решении должны играть и дошкольные образовательные учреждения, создавая современные эффективные и привлекательные условия для организации двигательной активности детей и профилактики заболеваний.

Одним из таких решений служит организация детского фитнеса в дошкольном образовательном учреждении. В дошкольном образовательном учреждении занятия детским фитнесом будет прекрасным дополнением к основным образовательным программам.

Детский фитнес – это общедоступная высокоэффективная эмоциональная система целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических качеств, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья и физического здоровья детей, на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся.

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по детскому фитнесу для детей от 2 до 7 лет «Будь здоров!» (далее Программа) опирается на следующую нормативно-правовую базу:

- 1 Конвенция о правах ребёнка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 2089 и вступила в силу в сентябре 1990 года);
- 2 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 27 –ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- 3 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования действует с 1 января 2014 (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013);
- 4 СанПиН 2.4.1.3049-13 (утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013).

Программа определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников от 1 года 3 месяцев до 7 лет с учетом их возрастных индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной и компенсирующей направленностей (с фонетико-фонематическим и ОНР), при необходимости Программа может быть адаптирована для освоения детьми с ОВЗ.

Программа способствует реализации дошкольным образовательным учреждением следующих направлений развития:

- физкультурно-оздоровительное – направлено на сохранение здоровья детей и включает выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппарата; стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышение физической и умственной активности и в итоге – создание основы для нормального роста и развития дошкольников;
- формирование базовых двигательных умений и навыков, которые развиваются в основных видах движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание);
- развитие физических – быстрота, мышечная сила, координация движений, гибкость, ловкость и выносливость;
- развитие умственной сферы.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребёнка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур головного мозга. Сокращения мышц

стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают её тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира.

Мы знаем, как трудно заставить ребёнка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-тренировки понравятся детям, ведь весёлые стихи и музыка, необычные сюжеты, нестандартное оборудование сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъёму. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

1.2 Цель и задачи Программы:

Цель Программы: создание условий для гармоничного физического развития, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи Программы:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, обеспечить профилактику плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- формировать базовые двигательные умения и навыки, которые развиваются в основных видах движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание)
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

1.3 Целевые ориентиры и планируемый результат

Портрет выпускника – физически развитый, самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. У ребёнка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Планируемый результат на этапе завершения освоения содержания Программы от 2 до 3 лет:

у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и т.д.);

ребёнок стремится двигаться под музыку;

ребёнок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях;

ребёнок проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им.

Планируемый результат на этапе завершения освоения содержания Программы от 3 до 7 лет:

ребёнок имеет представление о ценности здоровья, сформировано желание вести ЗОЖ;

ребёнок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы;

ребёнок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;

у ребёнка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счёт упорядочения характера мышечной активности;

у ребёнка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребёнок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;

ребёнок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;

ребёнок может создавать условия для двигательной деятельности, организовать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретённого опыта и знаний детям становится доступным проведение небольшого комплекса упражнений со своими сверстниками, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры;

ребёнок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

1.4.1 Анатомо-физиологическая характеристика развития детей раннего и дошкольного возраста

Основными показателями развития детей является масса тела, рост, состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной костной систем.

Масса тела. В пред дошкольном возрасте увеличение массы тела и роста пока ещё остаётся одним из важнейших показателей нормального физического развития ребёнка. Масса тела малыша на втором и третьем годах жизни увеличивается значительно медленнее. В среднем за год ребёнок прибавляет в весе 2,5-3 кг, примерно по 200-250 г в месяц. К четырём годам прибавка массы тела у детей составляет за год около 1200-1300 г, а на пятом году она вновь становится более интенсивной. К 6-7 годам ребёнок имеет массу тела вдвое больше чем в год. При нормальном развитии с 3 до 6 лет масса тела увеличивается на 8-10 кг, причём так же неравномерно, как и рост. Этот показатель может быть различным для детей одного и того же возраста, поэтому при оценки массы тела ребёнка необходимо сопоставление двух величин: возраст и рост ребёнка, которые позволят составить правильное представление о массе тела ребёнка.

Рост. На втором году жизни интенсивность роста ребёнка снижается. В течение второго года ребёнок вырастает на 10-12 см, третьего – на 7 см, к трём годам рост ребёнка составляет 93-94 см. С 3 до 6 лет рост детей увеличивается в среднем на 28-30 см, причём этот процесс происходит неравномерно. Трёх-пятилетний ребёнок подрастает за год примерно на 4 -6 см. В 6 лет рост значительно убыстряется: за год ребёнок прибавляет 8-10 см. Это так называемый период первого вытяжения (первый скачок роста). Такой бурный рост связан с эндокринными сдвигами, происходящими в организме. Причём девочки растут несколько медленнее, чем мальчики. Но лучше всего дети растут летом и весной. Окружность грудной клетки за четвёртый год увеличивается незначительно (0,5 – 1 см), но уже на 5-7 году увеличение становится значительным (на 2 – 2, 5 см).

Сердечно-сосудистая система. Сердце ребёнка первых лет жизни отличается небольшими размерами и имеет шаровидную форму. Мышечные волокна сердца очень нежные, а кровеносные сосуды – несколько шире, чем у взрослых и кровяное давление – ниже, ЧСС (частота сердечных сокращений) – больше. Увеличение размеров сердца у детей происходит неравномерно и находится в тесной связи с увеличением размеров тела. Так, поперечная мышца и объём сердца находится в тесно коррелируют с массой тела. Наиболее быстрое увеличение сердца в длину отмечается на первом году жизни, а также в период полового созревания, когда резко активизируется деятельность желёз внутренней секреции. На первом году жизни сердце ребёнка сокращается с частотой 100-120 ударов в минуту, постепенно пульс становится реже, к 3 годам – 100 ударов в минуту, а к 6-7 годам понижается до 80 ударов в минуту. Такой высокий пульс у детей объясняется более быстрой сокращаемостью сердечной мышцы и интенсивным обменом веществ, так как с ростом ребёнка повышается потребность организма в питательных веществах и кислороде. Нервная регуляция деятельности мышц сердца ещё

несовершенна, поэтому мышцы быстро возбуждаются и ритмичность сокращений сердца легко нарушается. При физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется, однако, при смене двигательной деятельности сердце ребёнка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы, поэтому упражнения во время занятий необходимо разнообразить: следует чередовать подвижные игры с менее подвижными и часто давать детям кратковременный отдых. Физические упражнения прекрасно тренируют сердечно-сосудистую систему.

Дыхательная система. Дыхательная система ребёнка имеет свои физиологические особенности. Она стремится «действовать» более экономично и эффективно. Дыхательные пути ребёнка, по которым поступает воздух в лёгкие (нос, гортань, трахея, бронхи), очень узкие, дыхательная мускулатура слаба, всё это затрудняет воздуха в лёгкие. Ребёнок дышит более поверхностно, чем взрослый. Дыхание и частое и составляет в возрасте одного года 30-35 раз в минуту, а в три года- 25-30 раз, в четыре – пять лет – 23-25 раз, ритм его неустойчив. Такое неглубокое дыхание ведёт к плохой вентиляции лёгких, а у растущего организма потребность в кислороде большая. Поэтому подвижные занятия с детьми проводить в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе. Дети в этом возрасте ещё не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать с движениями. При выполнении упражнений ребёнок должен дышать легко, не задерживая дыхание на вдохе. Следует также помнить о том, что возможности дыхательной системы ребёнка ниже, чем у взрослых, поэтому физические упражнения надо строго дозировать, учитывая его возраст.

Нервная система. Одна из самых важных особенностей этого периода – интенсивное развитие высших центральной нервной системы (ЦНС). Увеличивается объём головного мозга, совершенствуются его клетки, происходит дальнейшее формирование нервных центров, проводящих путей и рецепторов. Жизнедеятельность ребёнка требует более быстрого развития мозга, т.е. ЦНС. Для нервной системы детей характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, что приводит к недостаточной координации движений и быстрой утомляемости. При организации занятий с детьми необходимо избегать долгого объяснения материала, продолжительных и неинтересных упражнений. Также важно строго дозировать нагрузки и чередовать их с паузами отдыха, так как дети плохо оценивают изменения, происходящие в организме при утомлении, и не могут в полной мере отразить их словами. Внимание детей очень кратковременно: дети от 1,5 до 3 лет способны удерживать внимание и высокий уровень работоспособности лишь на 5-7 минут, а дети от трёх до пяти лет – на 25-30 минут. Дети двух-трёх лет отличаются прочной привязанностью к неизменной обстановке (например, к спортивному залу, где происходит тренировочное занятие), к окружающим знакомым лицам (например, к инструктору, проводившему тренировочное занятие) и к усвоенным навыкам. Переделка этих привязанностей происходит с большим трудом и может привести к нервным срывам. По мере

формирования ЦНС у ребёнка появляются статические и динамические функции. К статическим функциям относят: удержание головы, туловища в исходном положении – лёжа, сидя и стоя. Большое значение в развитии ЦНС детей имеет влияние окружающей среды, так как в это период роста формируются навыки, привычки, поведение, элементы характера ребёнка. Поэтому развивать физически ребёнка необходимо с самого раннего возраста, что будет способствовать развитию ЦНС, и укреплению здоровья и психики. К семи годам заканчивается развитие коры головного мозга, формируются понятия, представления, быстро развивается двигательный отдел коры головного мозга, дети становятся более подвижными – начинают хорошо бегать, прыгать, лазать, сохранять равновесие.

Костная ткань и мышечно-связочный аппарат. Костная ткань и мышечно-связочный аппарат у детей в возрасте от полутора до шести лет отличается «физиологической» слабостью. В костях много органических веществ и воды, но мало минеральных веществ, поэтому кости гибкие и могут легко изгибаться при неправильных позах или под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки. Учитывая этот факт, следует, при проведении урока с детьми, избегать силовых упражнений, связанных с переноской тяжестей, и упражнений, связанных с пассивным длительным ожиданием.

Основная форма развития ребёнка в преддошкольном возрасте – игра, через которую он усваивает необходимые и доступные этому возрасту трудовые навыки. Ребёнок этого периода подвижен, любознателен, знакомится с окружающей средой. Малыш много ходит, бегает, любит взбираться на ступеньки, скамейки, его привлекают ограниченные пространства – углы, узкие проходы.

Мышечная масса ребёнка невелика и составляет у трёх –шестилетних детей всего 23% массы тела. Мышцы ещё недоразвиты, слабы, поэтому ребёнок часто принимает неправильные позы: долго держит голову опущенной, сутулится, сводит плечи. В первые годы жизни малыша усиленно растут мышцы туловища и ног, а затем к пяти-шести годам – мышцы рук. Мышечно-связочный аппарат очень нежный, обеспечивает ребёнку хорошую гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета», что в свою очередь, может стать причиной нарушения осанки, возникновения плоскостопия. При нарушении осанки, особенно в период роста, ухудшается деятельность многих органов: дыхания, кровообращения, пищеварения, а также двигательного аппарата. Ребёнок быстро утомляется, у него появляются головные боли. Поэтому очень важно с самого раннего детства укреплять мышцы с помощью гимнастики, массажа. К пяти годам появляется более тонкая координация мелких групп мышц кисти, что способствует овладению навыками рисования. К семи годам организм укрепляется, развивается мускулатура, продолжается совершенствование скелета, ребёнок переходит на режим питания взрослого. Концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов.

В периоде от одного года до трёх лет дети отличаются повышенной чувствительностью к неблагоприятным влияниям окружающей среды. К этому времени уже утрачивается врождённый иммунитет, вследствие чего получают инфекционные заболевания разного характера. Чем меньше ребёнок будет болеть в раннем возрасте, тем более крепким и выносливым он вырастет. Поэтому важно создать оптимальные условия для развития и рациональный двигательный режим. Именно в этом возрасте легче всего заложить основы крепкого здоровья и хорошего характера.

1.5 Принципы, технологии и методы

Дидактические принципы физического развития:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учёт индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребёнка;
- наглядность.

Специальные принципы физического развития:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические принципы физического развития:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично ориентированного обучения и воспитания.

Педагогические технологии, используемые для реализации программы:

- здоровьесберегающие технологии (физкультурно-оздоровительные - развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры детей, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье);
- игровые технологии;
- технологии лично ориентированного взаимодействия инструктора с детьми;
- информационно-коммуникативные технологии.

Методы физического развития:

1. наглядный

- наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни);
- тактильно – мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора);

2. словесный

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный, рассказ, беседа;
- словесная инструкция;

3. практический

- повторение упражнений;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в танцевальной форме.

Тренировки могут быть построены в различных формах:

«Топотушки» - основной упор на профилактику плоскостопия, «Вырастайка» - профилактика нарушений осанки, «Силачи» - силовой тренинг, направленный на развитие силы и выносливости, «Ловкачи», «Трюкачи» - функциональный тренинг, направленный на развитие ловкости, координации движения, «Большие гонки» - на развитие быстроты и т.д.

2 Содержательный раздел.

2.1 Содержание Программы для детей от 2 до 3 лет

Упражнения для развития навыка ходьбы:

- ходьба по дорожке на носках;
- ходьба по тропинке (тропинку можно выполнить, используя платформу от степа, скакалки, канат, ленты, гимнастические палки, верёвки);
- ходьба по лестнице (лестницу можно выполнить, используя платформу и подставки от степа);
- перешагивание через верёвку, гимнастическую палку, приподнятую на 5-10 см, а затем по мере обучаемости – на 15-20 см над полом;
- ходьба за взрослым в заданном направлении;
- ходьба по кругу, держась за руку взрослого;
- ходьба «змейкой»;
- приставные шаги в сторону, взяв взрослого за обе руки;
- переход от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе, держась за обруч вместе со взрослым;
- ходьба по мягким модулям.

Упражнения на развитие навыка бега:

- бег за взрослым;
- бег за предметом (катящийся мяч, движущаяся верёвка по типу «змейка»);
- бег на противоположную сторону зала, чтобы взять игрушку;
- бег от взрослого;
- бег в разных направлениях;
- бег между двумя линиями (расстояние между линиями 25-30см);
- непрерывный бег в медленном темпе в течение 30 сек.

Упражнения на развитие прыжковых навыков

- подпрыгивания вверх на двух ногах;
- подпрыгивание с продвижением вперёд;
- перепрыгивание через линию, верёвку;
- перепрыгивание из одного обруча в другой;
- спрыгивание с предметов с помощью взрослого;
- прыжки на батуте с помощью взрослого.

Упражнения на развитие навыка ползания

- проползть сквозь обруч, с опорой на ладони и колени (на четвереньках);
- проползть под препятствием высотой 30-40 см с опорой на ладони и колени (на четвереньках);

- ползание с опорой на ладони и колени (на четвереньках) на гимнастической скамейке.

Упражнения с мячом

- броски мяча вниз;
- броски мяча вдаль;
- перекаты мяча с горки, бег с мячом;
- прокатывания мяча по скамейке;
- метание маленького мяча одной рукой на дальность (правой и левой);
- броски мяча вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
- броски мяча взрослому;
- ловля мягкого мяча с расстояния 50-100 см;
- перебрасывания мяча через верёвку, натянутую на уровне груди ребёнка, на расстоянии 1-1,5 м;
- броски предметов в горизонтальную цель с расстояния 1м двумя руками, правой и левой рукой.

Упражнения в равновесии

- ходьба по гимнастической скамейке;
- ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны;
- ходьба по дорожке (ширина 20-30см, длина 2-3 м);
- ходьба по верёвке, положенной прямо, зигзагом, по кругу;
- перешагивать через препятствие высотой 15-20 см;
- перешагивать из обруча в обруч;
- «цапля» - стойка на одной ножке;
- «брёвнышко» - перекатывание ребёнка с живота на спину и обратно.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

- ритмическая гимнастика – выполнение ОРУ под музыку;

общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гимнастическим мячом, обручем, с кольцами для пилатеса, с лентой-амортизатором и т.д.) *(приложение № 1 картотека комплексов общеразвивающих упражнений)*.

Упражнения на хопках, фитболах

- «прыг да скок» - прыжки на хопках сидя;
- «парашютисты» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку;

Подвижные игры

(приложение № 2 картотека подвижных игр)

Упражнения с «парашютом»

(приложение № 3 картотека упражнений с «парашютом»)

Танцевальные упражнения

- полуприседы;
- подъёмы на носки;
- стойка руки на пояс, за спину;

- свободные движения руками;
- шаг на носках;
- приставной шаг вправо, влево, держась за мамины руки;
- «топотушки» - притопы ногами;
- «прыгаю, как мячик» - подпрыгивания;
- «колокольчики» - хлопки в ладоши.

Силовые упражнения

- «проворные ножки». Ребёнок сидит на полу, опираясь руками сзади. Взрослый находится рядом с малышом и держит в руках игрушку, на высоте 30 см от пола. Малыш в это время старается поднять ножки и дотронуться до игрушки.
- «морская звезда». Гиперэкстензия – и. п. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны. Поднимать на несколько секунд плечи и грудь от пола, голова смотрит в пол. Следить чтобы ребята не отрывали от пола живот и не запрокидывали голову назад.

Упражнения на профилактику плоскостопия

- сожми пальцы ног;
- массаж ступни;
- массаж ступни «ёжиком» (массажным мячиком с шипами);
- массаж ступни массажным роликом;
- катай мячик ногами;
- катай гимнастическую палочку ногами;
- игра «автомат для ловли игрушек» (перекладывание небольших игрушек захватом пальцев ног);
- скатай платок;
- сделай комочек из бумажной салфетки ногами;
- пройди по канату, по обручу, по лестнице на полу.

Упражнения на развитие мелкой моторики

- массаж и самомассаж пальцев кистей рук (массажным мячиком с шипами, с массажором су джок);
- пальчиковая гимнастика (*приложение № 6 картотека комплексов пальчиковой гимнастики*);
- игры с предметами (с крышечками, небольшими игрушками).

Стретчинг

Упражнения «Деревце», «Слоник», «Змея», «Вафелька», «Звезда», «Черепашка», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Рыбка», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Ёлка», «Цветок», «Цапля», «Кошечка» и т.д.

(*приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга*)

Дыхательная гимнастика

«Ветер», «Красный шарик», «Кошка», «Поехали!», «Ёж» и т.д.

(*приложение № 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики*)

Релаксация

- полежать закрытыми глазами на коврике слушая спокойную музыку;
- массаж тела хопом, выполняет взрослый.

2. 2 Содержание Программы для детей от 3 до 5 лет

Упражнения на развитие навыков ходьбы

- ходьба на носках, пятках, по кругу;
- ходьба по мягкой поверхности, затем по твёрдой;
- ходьба по гимнастической скамейке, по бревну, горизонтальной лестнице, по наклонной доске;
- ходьба с различными движениями рук и ног;
- ходьба разными способами: в полуприседе, в полном приседе;
- приставной шаг вправо, влево, вперёд назад;
- ходьба с закрытыми глазами 2-3 метра;
- переход от ходьбы к бегу.

Упражнения на развитие навыка бега

- бег «змейкой» за инструктором;
- непрерывный бег в медленном темпе в 3 -4 года – 50-60 секунд, в 4-5 – 1-1,5 минут;
- различные подвижные игры с беговыми упражнениями;
- бег на месте;
- игры с элементами эстафеты;
- переход от ходьбы к бегу, к прыжкам;
- бег с изменением темпа;
- бег на беговой дорожке.

Упражнения на развитие прыжковых навыков

- прыжки вверх на месте (на двух ногах, на одной ноге);
- прыжки ноги вместе – ноги врозь, (ноги скрестно – ноги врозь);
- прыжки на двух ногах (на одной ноге) с продвижением вперёд (в 3-4 года расстояние 2-3 метра, в 4-5 лет – 2-3 метра);
- прыжки из обруча в обруч, расстояние между обручами в 3 года - 30 см, в 4 года – 40 см, в 5 лет – 50- 60 см;
- прыжки в высоту (через предмет высотой 10-20 см, приземление на мягкий коврик);
- прыжки с высоты 15-20 см;
- перепрыгивать на двух ногах последовательно через 3 -6 предметов высотой 10-15 см;
- прыжки через скакалку (в 5 лет).

Упражнения на развитие навыков ползания

- ползание на животе, подтягивая руками туловище, ноги вместе, прямые (4-5 метров);
- ползать как «бегемоты» - ходьба с опорой на ладони и стопы;

- ползать как «раки» - ходьба с опорой на ладони и стопы спиной назад;
- ползать как «тюлени» - и.п. - лёжа на животе с опорой на ладони прямых рук; передвижение только с помощью рук (1,5 - 2 метра);
- ползать как «крокодилы» (по-пластунски);
- ползание «змейкой» между предметами по-пластунски;
- ползание на спине;
- чередование ползания с другими видами движений;
- ползание «по медвежьей»;
- лазание по гимнастической стенке.

Упражнения на развитие навыков метания, передачи и ловли мяча

- «боулинг» - перекатывание из различных и.п. мяча в цель, находящуюся на расстоянии 1,5-2 метра в 3 года и 3-4 метра в 5 лет;
- «футбол» - ведение мяча ногой в ворота (ширина 50-60 см) с расстояния (2 метра в 3 года и в 4 метра – в 5 лет);
- броски мяча о пол с последующей ловлей;
- удары мяча о пол правой и левой руками не менее пяти раз в 4-5 лет;
- броски мяча вверх с последующей ловлей его двумя руками – не менее 5 раз в 4-5 лет;
- броски мяча вверх, о пол с последующей ловлей одной рукой - не менее 3-5 раз в – 5 лет;
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- отбивание мяча о пол с продвижением вперёд (шагом) – в 5 лет – 3-4 метра;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его из разных и.п.;
- броски мяча в кольцо;
- броски мяча о пол с последующим поворотом на 360° и ловлей мяча.

Упражнения в равновесии

- ходьба по гимнастической скамейке на носках;
- ходьба по твёрдой, затем мягкой поверхности;
- ходьба по мягким модулям;
- перешагивание через предметы высотой 20-40 см;
- «ласточка» на полу, на гимнастической скамейке;
- ходьба по гимнастической скамейке на носках затем перешагивание через небольшой предмет, ходьба, поворот вокруг себя;
- три поворота вокруг себя, затем ходьба по прямой линии 3-4 метра;
- стойка на двух ногах с закрытыми глазами;
- ходьба, прыжки, бег спиной вперёд;

- кружение;
- «брёвнышко» - перекатывание ребёнка с живота на спину и обратно.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

- ритмическая гимнастика – выполнение ОРУ под музыку;
- предстретчинг – суставная гимнастика (*приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга*)

общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гимнастическим мячом, обручем, с кольцами для пилатеса, с лентой-амортизатором и т.д.) (*приложение № 1 картотека комплексов общеразвивающих упражнений*).

Силовой тренинг (силовые упражнения)

- морская звезда;
- толстый и тонкий;
- поднятие ноги вперёд в положении стоя;
- воздушный велосипед;
- футбол в воздухе;
- отбей хоп;
- поочерёдное опускание и подъём ног с положения лёжа;
- планка;
- боковая планка;
- выпады;
- приседание;
- «моторная лодка» (на укрепление мышц живота);
- «нарисуй круг маленьким мячом» (на укрепление мышц живота);
- ягодичный мост;
- отжимания;
- переразгибания в тазобедренном суставе;
- отведение бедра и голени;
- приведение бедра и голени.

Подвижные игры

(*приложение № 2 картотека подвижных игр*)

Игры с «парашютом»

(*приложение № 3 картотека упражнений с «парашютом»*)

Упражнения на профилактику плоскостопия

- сожми пальцы ног;
- массаж ступни;
- массаж ступни «ёжиком» (массажным мячиком с шипами);
- массаж ступни массажным роликом;
- поймай мячик ногами;

- катай мячик ногами;
- катай гимнастическую палочку ногами;
- игра «автомат для ловли игрушек» (перекладывание небольших игрушек захватом пальцев ног);
- вяжи ногами;
- скатай платок;
- сделай комочек из бумажной салфетки ногами;
- с пятки на пальцы;
- прогулка с шариками;
- играй мяч ногами в парах;
- пройди по канату, по обручу, по лестнице на полу.

Сайклинг (тренировка на велотренажёре)

Базовые аэробные шаги (до 5 лет выполняются без использования степ-платформ)

- **Марш (March).** Ходьба на месте, с продвижением вперёд, назад, по диагонали, по кругу. Туловище при этом прямо, без излишнего напряжения, руки работают равномерно, колено с опорой ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара.
- **Марш фронт бэк (Marchfront-back).** Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.
- **Аут (Out).** Марш на месте, ноги врозь.
- **Аут-ин (Out-in).** Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе), в и.п. – ноги вместе.
- **Ви-степ (V – шаг (step)).** Шаг вперёд ноги врозь – шаг назад ноги вместе, выполняется на 4 счёта. Из положения ноги вместе, колени слегка согнуты, 1- шаг правой (левой) вперёд в сторону, 2- шаг левой (правой) вперёд в сторону, 3- шаг правой (левой) назад в и.п., 4 – то же, что и счёт 3, но левой(правой).
- **А – степ (А - шаг (Step)),** с поворотом направо, налево, кругом. Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) в и. п. ноги вместе.
- **Плие – тач** – выполняется на 2 счёта. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развёрнуты наружу, небольшой полуприсед, движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается опоры полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на опоре.
- **Переход одной ноги на другую со сгибанием ноги назад.** Переход одной ноги на другую с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения – голень параллельна полу или под тупым углом к бедру (в зависимости от

индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах, при этом бедро не должно быть впереди туловища, колено вниз (невыворотно).

- **Степ –тач (Step –touch).** Выполняется в 2 счёта. Работающая нога ставится на пол с перекатом с носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или во всю стопу. Выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом.
- **Той – тач (Toe – touch).** Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком.
- **Бейсик степ (BesikStep).** Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе). Шаг вперёд - с пятки на всю стопу, шаг назад – с носка на всю стопу.
- **Грейпвайн – скрестные шаги в сторону (Grepevine).** Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. Выполняется на 4 счёта. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) скрестной сзади правой).
- **Кни ап (KneeUp).** Шаг в сторону, подъём колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).
- **Дабл кни ап (DoubleKneeUp).** Шаг в сторону, два подъёма колена.
- **Ланг (выпад) (Lunge).** Выпады могут выполняться вперёд, назад, в сторону, в диагональ.
- **Мамбо (Mambo).** Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая на месте.
- **Кик (Kik).** Одна нога выполняет мах вперёд, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинистые движения.
- **Дабл кик (Double Kik).** Шаг в сторону, два подъёма ноги вперёд.
- **Репит кик (RepeatKik).** Шаг вперёд, 3 подъёма прямой ноги вперёд, два шага назад и.п.
- **Бег (Джог).**
- **Кросс (Cross).** Скачки с одной ноги на две. Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком.
- **Джампинг – Джек.** Прыжки.
- **Тап сайд (TapSide).** Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.
- **Опен степ (OpenStep).** Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.
- **Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Три быстрых шага на месте на «раз и два».
- **Мамба ча-ча-ча (MamboCha-Cha-Cha).** Шаг одной ногой вперёд, другой на месте т три быстрых шага на месте («на раз и два»).
- **Шаг с поворотом.**

Упражнения на развитие мелкой моторики

- массаж и самомассаж пальцев кистей рук (массажным мячиком с шипами, с массажором су джок);
- пальчиковая гимнастика (*приложение № 5 картотека комплексов пальчиковой гимнастики*);
- игры с предметами (с крышечками, небольшими игрушками).

Стретчинг

«Деревце», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Слоник», «Змея», «Вафелька», «Черепашка», «Колобок», «Звезда», «Крылья», «Лягушка», «Домик», «Самолёт», «Лисичка», «Цветочек», «Коробочка», «Веточка», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора», «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрёшка», «Цапля» и т.д. (*приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга*).

Дыхательная гимнастика

«Ветер», «Красный шарик», «Поехали», «Ёж», «Гуси шипят», «Вырасти большой» (*приложение № 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики*)

Релаксация

- полежать закрытыми глазами на коврикe слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.);
- массаж тела хопом, в парах.

2. 3 Содержание Программы для детей от 5 до 7 лет

Упражнения на развитие навыков ходьбы

- ходьба по мягкой поверхности, затем по твёрдой;
- ходьба по гимнастической скамейке, по бревну, горизонтальной лестнице, по наклонной доске;
- ходьба разными способами: в полуприседе, в полном приседе;
- ходьба с закрытыми глазами 2-3 метра.

Упражнения на развитие навыка бега

- непрерывный бег в медленном темпе 2-3 мин;
- различные подвижные игры с беговыми упражнениями;
- бег на месте;
- игры с элементами эстафеты;
- переход от ходьбы к бегу, к прыжкам;
- бег с изменением темпа;
- бег по наклонной доске.

Упражнения на развитие прыжковых навыков

- прыжки вверх на месте (на двух ногах, на одной ноге);
- прыжки ноги вместе – ноги врозь, (ноги скрестно – ноги врозь и др.);
- прыжки на двух ногах (на одной ноге) с продвижением вперёд;
- прыжки в длину с места, из обруча в обруч, расстояние между в 5 лет – 50- 60 см;
- прыжки в высоту (через предмет высотой 15-20 см, приземление на мягкий коврик);
- прыжки с высоты 40 см;
- перепрыгивать на двух ногах последовательно через 3 -6 предметов высотой 10-15 см;
- прыжки через короткую скакалку разными способами;
- прыжки и пробегание через длинную скакалку;
- прыжки по наклонной доске.

Упражнения на развитие навыков ползания

- ползание на животе, подтягивая руками туловище, ноги вместе, прямые;
- ползать как «бегемоты» - ходьба с опорой на ладони и стопы;
- ползать как «раки» - ходьба с опорой на ладони и стопы спиной назад;
- ползать как «тюлени» - и.п. - лёжа на животе с опорой на ладони прямых рук; передвижение только с помощью рук;
- ползать как «крокодильчики» (по-пластунски);
- ползание «змейкой» между предметами по-пластунски;
- ползание на спине;
- чередование ползания с другими видами движений;

- лазание по гимнастической стенке;
- ползание «по -медвежьи»;
- перелезание через гимнастическую скамейку.

Упражнения на развитие навыков метания, передачи и ловли мяча

- «боулинг» - перекатывание из различных и.п. мяча в цель, находящуюся на расстоянии 3-4 метра в 5 лет;
- «футбол» - ведение мяча ногой в ворота (ширина 50-60 см) с расстояния (в 4 метра – в 5 лет);
- удары мяча о пол правой и левой руками не менее пяти раз в 4-5 лет;
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- отбивание мяча о пол с продвижением вперёд (шагом) – в 5 лет – 3-4 метра;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его из разных и.п.;
- броски мяча в кольцо;
- броски мяча о пол с последующим поворотом на 360° и ловлей мяча.

Упражнения в равновесии

- ходьба по гимнастической скамейке на носках;
- ходьба по твёрдой, затем мягкой поверхности;
- перешагивание через предметы высотой 20-40 см;
- «ласточка» на полу, на гимнастической скамейке;
- ходьба по гимнастической скамейке на носках затем перешагивание через небольшой предмет, ходьба, поворот вокруг себя;
- три поворота вокруг себя, затем ходьба по прямой линии 3-4 метра;
- ходьба, прыжки, бег спиной вперёд;
- кружение;
- перекатывание на полу быстро.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

- ритмическая гимнастика – выполнение ОРУ под музыку;
предстрейчинг – суставная гимнастика (*приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга*).
- общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастической палкой, гимнастическим мячом, обручем, с кольцами для пилатеса, с лентой-амортизатором и т.д.) (*приложение № 1 картотека комплексов общеразвивающих упражнений*)

Силовой тренинг (силовые упражнения)

- планка;
- широкие отжимания;
- сгибание туловища (прямые скручивания);
- обратные отжимания;

- сгибание на бицепс;
- разгибание на трицепс;
- тяга к подбородку;
- сгибание и отведение плеча;
- станова тяга;
- тяга к низу живота;
- приседания;
- выпады;
- сгибание бедра – и.п. лёжа (обратные скручивания); боковая планка;
- отжимания;
- ягодичный мост;
- переразгибания в тазобедренном суставе;
- отведение бедра и голени;
- приведение бедра и голени.

Функционального тренинг (с хопом)

- присед плюс сгибание бедра с мячом в руках;
- сведение лопатки, плавание руками, лёжа на животе на хопе;
- шаги ногами плюс руки, согнутые в локтях к противоположному колену;
- подъём ноги из положения стоя;
- лёжа на животе подъём одной ноги и одной противоположной руки;
- динамические планки;
- стоя на одной ноге, подъём хопа;
- ягодичный мост с опорой на хоп.

Подвижные игры

(приложение № 2 картотека подвижных игр)

Игры с «парашютом»

(приложение № 3 картотека упражнений с «парашютом»)

Упражнения на профилактику плоскостопия

- сожми пальцы ног;
- массаж ступни;
- массаж ступни «ёжиком» (массажным мячиком с шипами);
- массаж ступни массажным роликом;
- поймай мячик ногами;
- катай мячик ногами;
- катай гимнастическую палочку ногами;
- игра «автомат для ловли игрушек» (перекладывание небольших игрушек захватом пальцев ног);
- вяжи ногами;
- скатай платок;

- сделай комочек из бумажной салфетки ногами;
- с пятки на пальцы;
- прогулка с шариками;
- играй мяч ногами в парах;
- пройди по канату, по обручу, по лестнице на полу.

Упражнения на укрепление мышц спины и профилактику нарушений осанки

- с мешочком на голове;
- коромысло;
- самолёт;
- боксёр;
- дровосек;
- мяч в туннеле;
- косарь;
- любопытный котёнок;
- кошка ловит мышей;
- чаша воды;
- щенок;
- сюрприз в пакете;
- любопытный щенок;
- стойкий оловянный солдатик;
- маленький мостик;
- птица;
- паровозик;
- плавание на байдарке;
- качалочка;

Базовые аэробные шаги (могут выполняться без степ –платформы, а также с использованием степ-платформы)

- **Марш (March).** Ходьба на месте, с продвижением вперёд, назад, по диагонали, по кругу. Туловище при этом прямо, без излишнего напряжения, руки работают равномерно, колено с опорой ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара.
- **Марш фронт бэк (Marchfront-back).** Три шага вперёд, приставить вторую ногу, три шага назад, приставить вторую ногу.
- **Аут (Out).** Марш на месте, ноги врозь.
- **Аут-ин (Out-in).** Два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе), в и.п. – ноги вместе.
- **Ви-степ (V – шаг (step).** Шаг вперёд ноги врозь – шаг назад ноги вместе, выполняется на 4 счёта. Из положения ноги вместе, колени слегка согнуты, 1- шаг правой (левой) вперёд в сторону, 2- шаг левой (правой) вперёд в сторону, 3- шаг правой (левой) назад в и.п., 4 – то же, что и счёт 3, но левой(правой).

- **А – степ (А - шаг (Step))**, с поворотом направо, налево, кругом. Два шага назад (ноги врозь), два шага вперёд (ноги вместе) в и. п. ноги вместе.
- **Плие – тач** – выполняется на 2 счёта. И.п. – широкая стойка ноги врозь, ступни слегка развёрнуты наружу, небольшой полуприсед, движение заключается в переносе тяжести тела с ноги на ногу, свободная нога касается опоры полупальцами. Туловище и таз находятся строго во фронтальной плоскости на протяжении всего движения. Пятка опорной ноги на опоре.
- **Переход одной ноги на другую со сгибанием ноги назад.** Переход одной ноги на другую с одновременным сгибанием свободной ноги назад. Упражнение выполняется из широкой стойки ноги врозь, стопы параллельны, колени слегка согнуты в течение всего упражнения. Нога сгибается до положения – голень параллельна полу или под тупым углом к бедру (в зависимости от индивидуальной подвижности в тазобедренном и коленном суставах, при этом бедро не должно быть впереди туловища, колено вниз (невыворотно).
- **Степ –тач (Step –touch)**. Выполняется в 2 счёта. Работающая нога ставится на пол с перекатом с носка к пятке, другая приставляется на полупальцы или во всю стопу. Выполняется вперёд, назад, в сторону, по диагонали, с поворотом направо, налево, кругом.
- **Той – тач (Toe – touch)**. Шаг в сторону, касание вперёд (или назад) носком.
- **Бейсик степ (BesikStep)**. Два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе). Шаг вперёд - с пятки на всю стопу, шаг назад – с носка на всю стопу.
- **Грейпвайн – скрестные шаги в сторону (Grepevine)**. Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. Выполняется на 4 счёта. Первый шаг правой (левой) ногой делается в сторону (с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) скрестной сзади правой.
- **Кни ап (KneeUp)**. Шаг в сторону, подъём колена (бедро параллельно полу, носок поднятой ноги направлен в пол).
- **Дабл кни ап (DoubleKneeUp)**. Шаг в сторону, два подъёма колена.
- **Ланг (выпад) (Lunge)**. Выпады могут выполняться вперёд, назад, в сторону, в диагональ.
- **Мамбо (Mambo)**. Одна нога выполняет шаг вперёд-назад, другая на месте.
- **Кик (Kik)**. Одна нога выполняет мах вперёд, носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинистые движения.
- **Дабл кик (Double Kik)**. Шаг в сторону, два подъёма ноги вперёд.
- **Репит кик (RepeatKik)**. Шаг вперёд, 3 подъёма прямой ноги вперёд, два шага назад и.п.

- **Бег (Джог).**
- **Кросс (Cross).** Скачки с одной ноги на две. Движение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком.
- **Джампинг – Джек.** Прыжки.
- **Тап сайд (TapSide).** Из исходного положения ноги вместе касание носком в сторону без переноса веса тела с ноги на ногу и возврат в и.п.
- **Опен степ (OpenStep).** Шаг в сторону, вторая нога выполняет касание носком на месте, два шага назад в и.п.
- **Ча-ча-ча (Cha-Cha-Cha).** Три быстрых шага на месте на «раз и два».
- **Мамба ча-ча-ча (MamboCha-Cha-Cha).** Шаг одной ногой вперёд, другой на месте т три быстрых шага на месте («на раз и два»).
- **Шаг с поворотом.**

Стретчинг

«Дуб», «Морская звезда», «Вафель», «Самолёт», «Лисичка», «Колобок», «Собачка», «Солнышко садится за горизонт», «Домик», «Журавль», «Вторая поза война», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка», «Паучок», «Матрёшка», «Ракета», «Цапля», «Павлин», «Ручеёк», «Кустик», «Веточка», «Бабочка», «Сундучок», «Ёлка», «Сорванный цветок», «Качели», «Пушка», «Тигр», «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Ручей», «Весёлый жеребёнок», «Ковшик», «Третья поза война», «Замок», «Лебедь», «Русалочка», «Фонарик», «Гора», «Ласточка», «Пенёк», «Месяц», «Скамейка», «Жираф», «Маленькая ёлочка», «Червячок», «Пирожок», «Самолёт на вираже», «Мы растём», «Стрела» *(приложение № 4 картотека упражнений для стретчинга)*.

Дыхательная гимнастика

«Ветер», «Красный шарик», «Кошка», «Шары летят», «Трубач», «Каша кипит», «Поехали», «Шуршит змея», «Насос», «Шар лопнул», «Шарик красный» и т.д. *(приложение № 5 картотека комплексов дыхательной гимнастики)*

Релаксация

- полежать закрытыми глазами на коврике слушая спокойную музыку (например, представлять пляж, солнце и т.д.);
- массаж тела хопом, в парах;
- массаж голеней и бёдер.

3 Организационный раздел

3.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной программе «Детский Фитнес»

	Форма предоставл ения услуги	с 2 до 3 лет	с 3 до 5 лет	с 5 до 7 лет			
		продолжительность одного занятия					
		15 минут	20 минут	25 минут			
		нагрузка					
		<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>	<i>в месяц</i>	<i>в год</i>
		120 мин	1080 мин.	160 мин	1440 мин.	200 мин	1800 мин
		количество занятий					
		<i>заняты й в месяц</i>	<i>комплек сов в год</i>	<i>занятий в месяц</i>	<i>комплек сов в год</i>	<i>занятий в месяц</i>	<i>компл ексов в год</i>
1 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
2 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
3 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
4 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
5 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
6 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
7 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
8 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
9 комплекс	групповая	8	1	8	1	8	1
итого		72	9	72	9	72	9

3.2 Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной
программе «Детский Фитнес»

Содержание	возрастные группы		
	(2-3 лет)	(3-5 лет)	(5-7лет)
Количество возрастных групп	1	1	1
Дни занятий	понедельник пятница	понедельник пятница	понедельник пятница
Количество занятий в месяц	8	8	8
Продолжительность	15 мин.	20 мин.	25 мин.
Учебный период:			
сентябрь	120	160	200
октябрь	120	160	200
ноябрь	120	160	200
декабрь	120	160	200
январь	120	160	200
февраль	120	160	200
март	120	160	200
апрель	120	160	200
май	120	160	200
итого	1080 мин	1440 мин	1800 мин

Структура тренировки

Первая (вводная) часть- разминка – направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения, а также подготовку систем организма к

физической нагрузке. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает собственно разучивание и выполнение упражнений на развитие основных видов движения, физических качеств и профилактику заболеваний.

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

III Организационный раздел. 3.3 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение обеспечивает максимальную реализацию Программы и следует следующим принципам:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Занятия проходят в спортивном зале с использованием следующего оборудования:

- музыкальный центр;
- медиатека;
- палки гимнастические пластмассовые;
- мячи разного размера;
- мячи массажные;
- ролики массажные;
- хопы и фитболы;
- скакалки;
- стойки;
- кольцебросы;
- обручи;
- ленты;
- платочки;
- коррекционные дорожки;
- балансиры;
- гимнастическая стенка;
- скамьи гимнастические;
- горизонтальные лестницы;
- наклонная доска;
- канат;
- батут детский;
- детский тренажёр «беговая дорожка»;
- детский велотренажёр;
- маты;
- мешки для прыжков;
- конусы;
- складные туннели;
- кирпичики;
- кегли;

- наборы для подлезания «Радуга»;
- степ-платформы;
- массажёр су джок;
- амортизаторы;
- игра «Поле чудес» (с крышками);
- игра «Чудесный мешочек» (с небольшими игрушками).

Литература

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., исп. и доп.». – М.: ТЦ Сфера, 2016
2. Бабенкова Е.А. «Настольная книга здоровьесбережения. Новые стандарты». – М.: УЦ «Перспектива», 2013
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2017
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2017
5. Бережнова О.В., Бойко В.В. «Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017
6. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «от рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)». – 3-е изд., исп. и доп. – М.: Мозайка – Синтез, 2014
7. Воронова Е.К. «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты». – Волгоград: Учитель
8. «Детский фитнес». – М.: Академия фитнеса, 2006
9. Добрынина З.Н. «Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: Методические рекомендации», Екатеринбург: СОПК, 2018
- 10.Кандала Т.И., Семкова О.А., Уварова О.В. «Занимаемся, празднуем, играем: сценарии совместных мероприятий с родителями». – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель
- 11.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. Пособие для студентов педагогических ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр и доп. – М.: Просвещение, 1978
- 12.Копылова С.Ф. «Физкультурные занятия с элементами логоритмики». – Волгоград: Учитель
- 13.Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников». – М.: ТТЦ Сфера, 2014
- 14.Музыка О.В. «Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст». – Волгоград: Учитель, 2010
- 15.Подольская Е.И. «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет». – Волгоград: Учитель, 2009
- 16.СанПиН 2.4.3049-13
- 17.Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет». – М.: Мозайка-Синтез, 2013

18. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2016
19. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2015
20. Теплюк С.Н. «Ребёнок от рождения до года. Пособие для родителей и педагогов». - М.: Мозайка-Синтез, 2008
21. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. – М.: УЦ Перспектива, 2014
22. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 2018 год. – М.: Эксмо, 2018
23. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. Младшая группа». – М.: Мозайка-Синтез, 2017
24. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. Средняя группа». – М.: Мозайка-Синтез, 2017
25. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа». – М.: Мозайка-Синтез, 2017
26. Фёдорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа». – М.: Мозайка-Синтез, 2017
27. Фомина Н.А. «Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников». – Волгоград.: Учитель
28. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок». – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель
29. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-5 лет». – М.: Мозайка-Синтез, 2016
30. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7 лет». – М.: Мозайка-Синтез, 2016