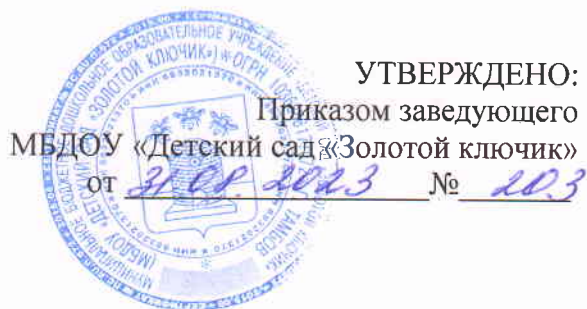


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Золотой ключик»

Принято:
Решением педагогического совета
Протокол от
30.08.2023 № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Срок освоения программы – 4 года

Тамбов 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
Цели и задачи Программы	5
1.2. Планируемые результаты.....	6
Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.....	6

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание направлений работы с детьми	7
2.2 Условия реализации программы	12

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Планирование образовательной деятельности	13
3.2. Перечень литературных источников....	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и образовательной программой МБДОУ «Золотой ключик», с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», а также с элементами дополнительной образовательной программы по «Фитнес аэробике», составленной на основе Интернет источника «Методика организации и проведения занятий фитнесом в детском саду» (курс провела С.Т. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, к.б.н., профессор РГУФКСиТ). Программа модифицирована инструктором по физической культуре с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Анализируя состояние физической подготовки в нашем детском саду, мы вынуждены отметить, что не менее пяти детей в каждой группе имеют нарушения осанки. Результаты мониторинга показали, что у воспитанников 4 более 50% от общего числа воспитанников отмечается низкий уровень физического развития. Своевременность и личностное ориентированное воздействие различных средств и методов лечебной физической культуры является наиболее значимым фактором ее внедрения в практику работы в дошкольных учреждениях. Именно этим было продиктовано решение, разработать специальную программу, направленную на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культурой через приобщение к детскому фитнесу.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность: для детей от 3-4 года 15 мин. в неделю, для детей от 4-5 лет 25-30 мин. в неделю, для детей 5-7 30 мин. в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде,

общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если 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.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках

мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

Принципы создания программы

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
- Наглядность;
- Динамичность;
- Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Цель и задачи программы

Цель программы: содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

Обучающие

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- Приобщение к здоровому образу жизни;
- Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;

- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

- Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К целевым ориентирам освоения программы относятся:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Характеристика направлений работы с детьми по программе «Детский фитнес» для детей 3-5 лет

Фитбол –гимнастика:

1. Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки с мячом и на мяче из различных исходных положений.
2. Составление связок и комбинаций на фитболе и с ним.
3. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча.
4. Упражнения «Школы мяча», элементы баскетбола, футбола.
5. Шаги классической аэробики, сидя на мяче: ходьба на месте, приставной шаг вперед-назад, вправо-влево, с поворотом, маршевые шаги со сменой ног, подъем согнутой ноги, выпады, выбросы ног, прыжки ноги вместе, ноги врозь ходьба ноги-вместе, ноги – врозь.

Элементы акробатики:

1. Группировки, перекаты, стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами, перекаты из этого положения, мост и полумост, лежа на спине, полу шпагат с различным положением рук.
2. Из положения лежа на животе: прогибы с захватом ног руками, перекаты из этого положения, подъем прямых ног назад-вверх, упор, стоя на коленях, прогибы, сед на пятках, согнувшись с захватом ног, упор, сидя сзади.

Ритмические упражнения:

1. Различного вида ходьба, бег, ОРУ, прыжковые упражнения, имитационные движения, танцевальные движения (полька, перемещенный шаг, шаг с притопом) элементы народных плясок (веревочка, ковырялочка и т. д.)
2. Составление композиций из основных элементов.

Подвижные игры:

1. Подвижные игры и эстафеты с фитболом: «Воробышки», «Выбивала», «Сторож», «Горячая картошка», «Космонавты», «Пустое место», «Ловушка», «Прятки» и т.д.
2. Подвижные игры и эстафеты: с бегом, прыжками, ползанием, лазаньем, преодолением полосы препятствий. 3. Подвижные игры-задания: «Самый круглый колобок», «Рыбак и акула», «Придумай название», «Крепкий мост».

Характеристика направлений работы с детьми по программе «Детский фитнес» для детей 5-7 лет

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами;

упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Фитбол – аэробика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — ступеньки. 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 – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. 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 большой 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 степен под счет, потом под музыку. 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. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степен. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степен 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.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. 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. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Фитбол-гимнастика

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников. Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным " тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 13-15 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 10-15 до 20-25 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на фитнес 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.

Структура занятий 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, кругловогнутая 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. Для решения этой проблемы в фитбол - гимнастику были включены упражнения с элементами логоритмики, которые будут развивать как общую моторику детей, их физические качества, так и развивать речь и словарный

запас детей. Каждое упражнение имеет название, сопроводительный текст, в стихотворной форме, терапевтический эффект. Само использование фитбола выступает как оздоровительный фактор, а текст, который проговаривают дети, помогает развитию речи, эмоционально украшает упражнение и позволяет добиться правильного его выполнения. Упражнения с элементами логоритмики можно проводить в основной части занятия по футбол - гимнастике. При оптимальной и систематической нагрузке футбол-гимнастика помогает укрепить мышечный корсет у детей, что приводит к исправлению и формированию правильной осанки. Дети становятся более гибкими, ловкими, подвижными, улучшается координация движений. Использование упражнений на фитолах с элементами логоритмики развивает речь и обогащает словарный запас. Футбол-гимнастика стимулирует двигательную активность детей, повышает интерес, снижает утомление и даёт положительный эмоциональный заряд, что приводит к эффективному процессу обучения двигательным умениям и навыкам. По программе необходимо еженедельно знакомить детей с комплексами упражнений на фитолах. В конце месяца проводятся итоговые занятия, которое имеет свой сюжет, например: " В поисках сокровищ", "Подводное царство", "Лесные приключения".

Лого-аэробика

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи. Лого – аэробика – физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, упражнения сочетают в себе движения, речь и музыку, что помогает развивать координацию движений и речь ребенка.

Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции легких. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

Оценочные материалы

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Показатели вводятся в таблицу.

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится

мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу.

По окончании обучения планируется итоговое открытое занятие для родителей и воспитанников детского сада.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
4. Картотека комплексов специального воздействия;
5. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
6. Картотека лого-аэробики;
7. Спортивная форма;
8. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

Возраст детей, участвующих в образовательной деятельности, от 3 до 7 лет.

Реализация программы осуществляется в организованной образовательной деятельности в соответствии с календарно-тематическим планированием (Приложение 1), проводится 1 раза в неделю, 3 занятия в месяц, с октября по май, январь – 3 занятия. Временная протяженность занятия составляет от 15 до 30 минут, в зависимости от возраста детей.

Количество занятий в год – 31.

2.3. Список литературы

1. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
2. Воронеж, учитель, 2005г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий,
4. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
6. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ.
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
11. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
12. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.
13. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
14. Тимофеева Т.Н., Татарина О.О., Соколова М.В. Черлидинг для дошкольников. Детский сад: теория и практика. – 2011. № 10
15. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.

16. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
18. ЧП Лакоценин СС 2007г.
19. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Детский фитнес для детей 3-5 лет:

Месяц	Кол-во занятий	Содержание обучения	Подвижные игры
Октябрь	4	ОФП (обучение элементам фитнес направлений) Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ.	«Догони мяч», «Кто дальше...», «Птичка и ворона» «Мой веселый звонкий мяч» - «Ловишка с мячом» - «Вышибалы» - Эстафеты и подвижные игры с мячом на развитие двигательной активности, спортивного азарта Элементы баскетбола - «Подбрось - поймай» (обучение проходу, броску мяча в корзину). «Целься вернее» (эстафеты с мячом) «Сбей грушу»
Ноябрь	4	«Лебедь», «Солнышко»	
Декабрь	4	Ритмическая гимнастика «Облака», «Зверобика»,	
Январь	3	«Степ – марш»	
Февраль	4	Элементы акробатики Бабочка, лягушка, перекаты Фитбол - гимнастика Прокатывания и броски мяча по прямой, различным и способами в парах. «Ладушки» на фитболах.	
Март	4	ОФП (обучение элементам фитнес направлений) Построение. Ходьба обычная, с различным положением рук, приставным шагом, галоп прямой. Бег в колонне с изменением темпа, с прыжками, с поворотом (по сигналу), ОРУ. «Паровоз» Ритмическая гимнастика «Две лягушки», «Буратино», «Прыгалка», «Шалуныя» Фитбол - гимнастика Фитбол – гимнастика УПР. с мячом в парах, прыжки на мяче. «Грозды», «Силач» - на фитболах с гантелями. Элементы акробатики Русалочка, змея, слоненок, «Модница», «Дельфин»	
Апрель	4	ОФП (обучение элементам фитнес направлений) Построение в шеренгу. Ходьба пятки вместе-носки врозь, носки вместе - пятки врозь руки на пояс, в полуприседе, подскоки перекатом. Бег в колонне с остановкой, поворотом на 180 (по сигналу), ОРУ. «Ёлочка» Ритмическая гимнастика «Облака», «Зверобика», «Солдатики», «Брови» Элементы акробатики Крокодил, гора, лодочка, - «Танго сидя», «Жаворонок» Фитбол – гимнастика Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р. «Часики», «Воробьиная дискотека»	
Май	3	ОФП (обучение элементам фитнес направлений) Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, галоп боком, бег в колонне в чередовании с прыжковыми упражнениям и, ОРУ. «Паровоз», «Ёлочка». Элементы акробатики Березка, мостик, петрушка, - «Джазовая разминка», «Рыбка» Фитбол – гимнастика Упражнения, сидя на мяче «Капельки», «Цапля», «Воробьиная дискотека» Ритмическая гимнастика «Буратино», «Две лягушки», «Зверобика», «Трамплин», «Бег по кругу», «Летка-Енька»	
	1	Работа с родителями Фитнес-развлечение (Показательные выступления детей)	
Всего занятий		31	

Детский фитнес для детей 5-7 лет:

Месяц	Кол-во занятий	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Октябрь	4	<p><i>(Педагогический мониторинг)</i></p> <p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед;</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика «Зоопарк»; Подскоки с продвижением + хлопки над головой; Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок"; Пальчиковая гимнастика "Гриб".</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом; Силовая гимнастика на степ-платформе; Гимнастика с набивным мячом; Фитбол; Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Ползание вокруг степ-платформы на низких четвереньках с толканием мяча головой в чередовании с подбрасыванием и ловлей его, стоя на степ-платформе (по сигналу)</p>	<p>"Будь внимателен" "Мой мяч"</p>	<p>"Журавль", "Цапля", "Веточка", "Собачка", "Бабочка", Лисичка", "Кустик", "Сундучок", "Морская звезда"</p>
Ноябрь	4	<p>Перебрасывание мяча друг другу, сидя на степ-платформе. Игровое упражнение «Раки»;</p> <p>Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе; Игровое упражнение «Поезд»;</p> <p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой</p> <p>Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют» Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе. Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад»</p> <p>Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки»</p> <p>Степ-аэробика; Фитбол;</p> <p>Гимнастика с набивным мячом</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь.</p> <p>Гимнастика с атлетическим мячом;</p> <p>Подбрасывание мяча обеими руками вверх с хлопком в ладоши перед собой.</p> <p>Прыжки через планку с разбега способом "ножницы".</p> <p>Впрыгивание на предмет с места</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж»</p>	<p>"Будь внимателен" "Походка и настроение"</p>	<p>"Елка", "Паучок", "Сорванный цветок", "Солнышко садится за горизонт", "Жучок"</p>

Декабрь	4	<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист" Силовая гимнастика с резиновым жгутом Степ-аэробика; Аэробика; Фитбол; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку», стоять на степ-платформе. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Подбросить мяч вверх двумя руками, сесть на степ-платформу встать, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом; <i>Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника</i> «Полоса препятствий» (Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей</p>	"Пуганица" "Скажи ласковое слово"	"Солнышко", "Деревце", "Ручей", "Бабочка", "Кузнечик", "Цветок", "Жучок"
Январь	3	<p>Маршировка по кругу Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки». Степ-аэробика; Силовая гимнастика на степ-платформе; Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом. Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч. Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч. Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке» Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает". Дыхательная гимнастика «Самолет» Упражнения на турнике: «Улитка», «Кольцо» Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>	"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"	"Вторая поза воина", "Лебедь", "Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"

Февраль	4	<p>Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба скрестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники"; Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». Кувырок через мягкое кольцо боком</p>	"Веселая зарядка" "Тихо-громко"	"Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнечик", "Замок", "Фонарик", "Червячок"
Март	4	<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Степ-аэробика с большим мячом; Фитбол; Силовая гимнастика с резиновыми жгутами гимнастика с мячом; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Гриб» Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону. Запрыгивание на препятствие. Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик" Перестроение в круг. Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"	"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела", "Фонарик", "Веселый жеребенок"

<p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p style="text-align: center;">4</p>	<p>Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i> Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p style="text-align: center;">"Удочка" "Волк и краски"</p>	<p>"Карусель" "Верблюды" "Саранча" "Матрешка" Экскаватор</p>
<p style="text-align: center;">Май</p>	<p style="text-align: center;">4</p>	<p><i>(Педагогический мониторинг)</i> Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои" Прыжки в чередовании с ходьбой Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»; Упражнения на турнике: - вис развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. Дыхательная гимнастика «Шарик красный» <u>Владение доской:</u> Умение четко знать и выполнять за инструктором и самостоятельно виды положений степ-платформы Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды команды <u>Гибкость:</u> - Наклон вперед из положения стоя <u>Выносливость:</u> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта <u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа</p>	<p style="text-align: center;">"Сделай фигуру" "Тик-так"</p>	<p>"Домик" "Журавль" "Вторая поза воина" "Паучок" "Кузнечик" "Матрешка" "Черепашка"</p>

Общеразвивающие упражнения для детей второй младшей группы

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №1.

1. «Покажи ручки» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину. Выполнение: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Повторить: 4-5 раз.

2. «Маленькие - большие» И.п.: то же, руки внизу. Выполнение: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Повторить: 4-6 раз.

3. «Покажи колени» И.п.: стоя, руки на поясе. Выполнение: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Повторить:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?» И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади. Выполнение: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. т. Повторить: 4-5 раз.

5. « Как умеют прыгать ножки» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №2.

1. «Хлопок» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены Выполнение: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Повторить: 4 -6 раз.

2. «Лягушонок» И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Повторить:4-5 раз.

3. «Гуси» И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади. Выполнение: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Повторить: 4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину» И.п.: стоя на коленях и ладонях. Выполнение: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Повторить: 4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №3.

1. «Птица машет крыльями» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнение: руки через стороны вверх, и.п. Повторить: 5-6 раз.

2. «Утки ныряют» И.п.: то же, руки к плечам. Выполнение: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Повторить:4-6 раз.

3. «Ласточка летит» И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой. Выполнение: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Повторить: 5-6 раз.

4. «Цапля» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног. Повторить: 4-6 раз.

5. «Птицы улетают» Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №4.

1. «Огни мигают» И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. Выполнение: поднять руки вперед, сжимая и разжимая кисти, и.п. Повторить: 4-6 раз

2. «Подъемный кран» И.п.: то же, руки в стороны. Выполнение: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Повторить: 4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем» И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять. Выполнение: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Повторить: 5-6 раз

4. «Мост закрыт – мост открыт» И.п.: стоя на коленях и ладонях. Выполнение: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п.: Повторить: 5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая» Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения без предметов №5.

1. «Заведи мотор» И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки. Выполнение: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины» И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой. Выполнение: наклон вперед, и.п.: Повторить: 5-6 раз.

3. «Проверка руля» И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля). Выполнение: поворот вправо (влево), и.п. Повторить: 4-6 раз.

4. «Открой ворота» И.п.: то же. Выполнение: вынести руки вперед, развести в стороны.

5. «Сели в машину» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Выполнение: присесть (едем с горки), встать (в горку). Повторить: 5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро». Бег врассыпную.

Комплекс общеразвивающих упражнений с платочком. №1

1. «Передай платочек» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке. Выполнение: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п.: Повторить: 4-5 раз.

2. «Спрятались» И. п.: то же, взять платочек за углы. Выполнение: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Повторить: 5 -6 раз

3. «Спрячем ножки» И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же. Выполнение: наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Повторить: 5 – 6 раз

4. «Спрячем платочек» И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади. Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Повторить: 5 -6 раз.

5. «Покажи платочек» И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге. Выполнение: поднять ногу с платочком вверх «Вот!». Повторить: 3-4 раза, то же другой ногой.

6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с мешочком №2

1. «Передай мешочек» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке. Выполнение: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Повторить:4-5 раз.

2. «Положи мешочек» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. Выполнение: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Повторить:4-6 раз.

3. «Достань носочков» И.п.: сидя, ноги врозь. Выполнение: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять.: Повторить 5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек» И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади. Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!»: Повторить 5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь» И.п.: сидя, ноги скрестно. Выполнение: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Повторить:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с флажками.№3

1. «Салют» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены. Выполнение: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Повторить:4-6 раз.

2. «Неваляшка» И.п.: то же Выполнение: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п. Повторить: 4-6 раз.

3. «Постучи» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы. Выполнение: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Повторить: 5 -6 раз.

4. «Дотянись» И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Выполнение: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п.:4-6 Повторить 5-6 раз.

5. «Спрячем флажки» И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади. Выполнение: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!»: Повторить: 5-6 раз.

6. «Повернись» И.п.: стоя на коленях, флажки внизу. Повторить Выполнение: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п. Повторить:4-6 раз.

7.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с кубиками №4

1. «Кубик на кубик» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены. Выполнение: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Повторить:4-5 раз.

2. «Не ленись» И.п.: то же, кубики у плеч. Выполнение: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Повторить:4-6 раз.

3. «Тук» И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Повторить: 5 раз.

4. «Не урони» И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе. Выполнение: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Повторить:5-6 раз.

5. «Спрячем» И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны. Выполнение: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Повторить:5 раз.

6. «Повернись и спрячь» И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях. Выполнение: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Повторить:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс общеразвивающие упражнения с большим мячом.№5

1. «Мяч за голову» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Выполнение: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Повторить:4-6 раз.

2. «Положи» И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди. Выполнение: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Повторить:4-5 раз.

3. «Голову на мяч» И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног. Выполнение: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Повторить:5-6 раз

4. «Спрячем мяч» И. п.: лёжа на спине, мяч на животе. Выполнение: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Повторить:4-5 раз.

5. «Подними вверх» И. п.: сидя на коленях, мяч в руках. Выполнение: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Повторить:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу. Чередовать с ходьбой

Комплекс общеразвивающие упражнения с обручем.№6

1. «Воротничок» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком». Выполнение: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Повторить:4-5 раз.

2. «Юбочка» И.п.: то же, обруч одет как юбочка. Выполнение: наклониться вправо (влево); и.п. Повторить:4-6 раз.

3. «Наклонись» И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу. Выполнение: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Повторить:5-6 раз.

4. «Положи обруч» И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка. Выполнение: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Повторить:4-5 раз.

5. «Повернись» И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе. Выполнение: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п. Повторить:4-6 раз.

6. «Зайчик в домик» И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе. Выполнение: прыгнуть из обруча), повернуться, прыгнуть в обруч. Повторить:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

Общеразвивающие упражнения для детей средней группы

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов № 1.

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте. Оздоровительный бег до 1 мин. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Погончики», «Разноцветные шары», «Кошка» до 1 мин.

1. И.п.: основная стойка, поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой (вдох), опустить через стороны вниз, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

2. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться, вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться и.п. Дыхание произвольное по 3 раза в каждую сторону.

4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) ногу (вдох); 2 — опустить, вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.

5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Петушок». Ходьба на носках между предметами.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №2

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег за хлестом голени назад, на месте. Оздоровительный бег до 1 мин. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вырасту большой», «Луговые цветы» до 1 мин.

1. «Хлопки впереди». И.п.: основная стойка, раскачивать руки вперед-назад хлопком впереди. Во время хлопка говорить «хлоп». Повторить 6- 8 раз.

2.«Хлопки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать «хлоп: вернуться и.п. То же влево (по 4—6 раз в каждую сторону).

3. «Хлопки за ногой». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать «хлоп», вернуться и.п. Также хлопнуть за правой ногой. Повторить 6—8 раз.

4.«Хлопки под ногой». И.п.: лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «хлоп», вернуться и.п. Так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6—8 раз.

5.«Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки и ноги вытянуты. 1 приподняться, прогнуться — хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться и.п. Повторить 6 раз. «Петрушка». Прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой 3-4 раза.

6.«Мы растем». И.п.: основная стойка, руки на пояс. 1 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание носом. Повторит 6— 8 раз. Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча». Ходьба между кубиками, кеглями, «змейкой», на носках, руки за голову.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №3

Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба I колонне по залу, «Ракеты», «Цапли», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте «Паровоз и вагоны». Оздоровительный бег до 1 мин, 15 с.

1. «Вверх-вниз». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз. 1 — через стороны вверх, посмотреть; 2 — через стороны », сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2.«Ветерок играет». И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — си вверх, наклоны вправо-влево; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5 раза.

3.«Выпрями ноги». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки у плеч. 1 — выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положения флажков. Повторить 6 раз.

4.«Воротики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди, поворот вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п.'; 3 —поворот влево, флажки в стороны; 5. — вернуться в и.п. («открываем, закрываем воротики») — 3—4 раза в каждую сторону.

6.«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вниз. 10 подпрыгиваний и ходьба на месте с взмахами флажков. Повторить 2 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №4

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лошадки». Бег с за хлестом голени назад, на месте. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит», «Вырасту большой» до 1 мин.

1.«Одна ладошка, другая». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. то же другой рукой, последовательное выполнение. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2.«Ладони к пяткам». И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.«Шагаем». И.п.: сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги («шагаем»). После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых («пришли»). Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

4.«Неваляшка». И.п.: сидя, ноги «калачиком», руки на пояс. Слегка наклониться вперед (вдох) и выпрямиться (выдох). После 3-4 движений пауза. Повторить 5 раз.

5.«Мяч». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 2—3 пружинки 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов №5.

1.«Играют пальчики». И.п.: основная стойка, руки на пояс. Руки вперед, по шевелить пальцами, руки на пояс. Через 4—6 с руки опустить. Повторить 5—6 раз.

2.«Наклонись и выпрямись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину, наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз

3.«Кошка выгибает спинку». И.п.: упор, стоя на коленях, голов держать прямо. Приподнять голову вверх, прогнуться в спине («кошка сердится»), вернуться в и.п. («успокоилась»). Повторить 4—5 раз.

4.«Короткие и длинные ноги». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть («короткие ноги»), встать («длинные ноги»). То: из и.п. сидя (лежа на спине), сказать «короткие». Повторить 4—5 раз. 5.«Воробышек». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 6-8 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко.

6.«Мы растем». И.п.: о.с., руки на пояс. 1—2 — подняться на носки с последующим «перекатом» на пятки, дыхание произвольное. Повторить 10—12 раз.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой №1.

Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цирковые лодки», «Гномики и великаны», «Цапли», «Лягушата». Бег на месте. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Разноцветные шары», «Кошка». Общеразвивающие упражнения

1.«Подними палку». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, рук опущены, держать палку двумя руками ближе к концам. Поднять палку вверх, опустить назад за плечи, вновь поднять палку вверх опустить вниз. Повторить 5 раз.

2.«Приседание». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держат верхний конец палки. Присесть, скользя руками по палке, сказать «вниз», затем так же встать. Повторить 4—6 раз.

3.«Повернись». И.п.: сидя, скрестив ноги, палка в руках. Повернуться вправо, поднять руки вперед, сказать «Вправо», вернуться в то же влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. «Качалка». И.п.: сидя, согнув ноги в коленях, палка под коленями, держать двумя руками. Лечь на спину, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

4.«Посмотри вперед». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. Наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

5.«Прыжки». Прыжки боком через гимнастическую палку, лежа на полу. Чередовать 2 раза с ходьбой.

Комплекс общеразвивающих упражнений с лентами.№2

1.«Потянись». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленты держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться (вдох) опустить (выдох). Повторить 4—6 раз.

2.«Наклонись». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, ленты держать в обеих руках за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться носков ног лентами, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3.«Присели». И.п.: стоя на коленях, ленты держать в обеих руках за концы перед собой. Сесть на пятки, руки поднять вверх (вдох) вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

4.«Подними повыше». И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища ленты в руках держать за концы. 1 — подняться, поднять ленты вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

5.«Подскоки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с лентами вниз Подскоки выполнять под счет 1—6, руки держать свободно. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Свеча» — по 3 раза. Ходьба парами.

Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.№3

1.«Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверху; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.

2.«Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; 2—3 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 4 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

3.«Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.

4.«Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

5.«Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза. Дыхательные упражнения «Каша кипит», «Ворона» — по 3 раза

Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом №4

Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в Колонне по одному, на носках, пятках (спина прямая), «Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны». Бег на месте, в колонне по одному, «змейкой», с переходом на оздоровительный бег по залу. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.

1. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площадке «Здравствуй, солнышко», «Тигр на охоте».

2.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 — поднять мяч вперед; 2 — вверх (вдох); 3 — вперед; 4 — вернуться и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

3.И.п.: стоя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4.И.п.: основная стойка, мяч в руках вниз. 1 — присесть, мяч вынести вперед, спина прямая; 2 — вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

5.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках возле груди. 1 — наклониться вперед, коснуться мячом носков ног; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

6.И.п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками у груди. 1 — подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча; 2 — вернуться и.п. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.№5

1.И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, обруч в правой руке. Раскачивание рук вперед-назад, перехватывая обруч из руки в руку перед собой. Повторить 5—6 раз.

2.И.п.: стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками за середину. Наклониться вниз, держа обруч в вертикальном положении, посмотреть в него, вернуться в и.п. Повторить 4—раза.

3.И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

4.И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, в руках обруч. Согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча, выпрямить ноги, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

5.И.п.: о.с., обруч лежит на полу. Выполнить прыжки в обруч и из обруча (под счет 1—5), чередуя 2 раза с ходьбой. Дыхательные упражнения «Насос», «Свеча»