

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей Московского района Санкт-Петербурга (сокращенное наименование - ГБДОУ детский сад №3 Московского района Санкт-Петербурга)

Программа рассмотрена  
на совет педагогов

Протокол №3 от 24.09.19г

Утверждена

заведующим ГБДОУ №3  
Московского рай-на СПб

Приказ № 43 от 24 сентября 2019г



*М.В. Спиро* М.В. Спиро

Дополнительная Общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Детский фитнес «Здоровый малыш»»

Составитель программы:  
педагоги дополнительного образования Новикова А.Е.

Срок 3 года обучения  
для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Санкт-Петербург,  
2017 г

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Пояснительная записка**

1.1. Направленность

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность

1.2. Назначение программы

### **2. Целевой раздел.**

2.1. Цель программы

2.2. Задачи программы

2.3. Принципы и отличительные особенности программы

2.4. Ожидаемые результаты и способы оценки

### **3. Содержательный раздел.**

3.1. Форма и режим занятий

3.2. Условия реализации программы

3.3. Учебно- тематический план

3.4. Содержание программы

### **4. Организационный раздел.**

3.1. Примерный учебный план

3.2. Методическое обеспечение программы

3.3. Оборудование, средства обучения

3.4. Взаимодействие с родителями

3.5. Список литературы

### **5. Приложение к программе «Здоровый малыш»**

5.1. Приложение 1. Рабочая программа «Детский фитнес» для обучающихся от 4 до 5 лет

5.2. Приложение 2. Рабочая программа «Детский фитнес» для обучающихся от 5 до 7 лет

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность

Программа «Детский фитнес «Здоровый малыш»» является программой физкультурно-оздоровительной направленности

### 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становится его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях стали применяться не традиционные средства физического развития детей такие, как: игровой стрейчинг, танцев, упражнения ритмической гимнастики, аэробика и многое другое. Все они направлены на укрепление и оздоровление организма занимающихся, на повышение настроения и функциональных возможностей человека.

Но не смотря на такое разнообразие средств физической активности исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

### 1.3. Назначение программы

Программа «Детский фитнес «Здоровый малыш»» предназначена для детей общеобразовательных и коррекционных групп в возрасте от 4 до 7 лет

## 2. Целевой раздел

### 2.1. Цели и задачи программы.

Основная **цель** программы «Детский фитнес «Здоровый малыш»» – укрепление здоровья ребенка, профилактика часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья; повышения двигательной активности и профилактики нарушения осанки и плоскостопия, а так же содействие всестороннему развитию личности дошкольника, нами разработана программа «**Здоровый малыш**».

#### **Задачи программы**

##### *1. Укрепление здоровья.*

Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

Формировать правильную осанку;

Способствовать профилактике плоскостопия;

Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

## *2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:*

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, про- рецептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

## *3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:*

Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

Воспитать умения эмоционального выражения движений под музыку;

Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### Обучающие:

Познакомить детей с технологиями Детского фитнеса

Научить основным упражнениям разных технологий.

Научить различным упражнениям с использованием Фит-Боллов.

Оптимизировать рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

### Развивающие:

Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также коррекция зрения.

Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности.

Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Оказать благотворное влияние музыки на психоматическую сферу ребенка.

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

### Воспитательные:

Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Приобщение ребенка к физической культуре через занятия ЛПТ.

Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

Воспитание трудолюбия, усердия, терпения.

## **2.2. Отличительные особенности программы**

В программе «Детский фитнес «Здоровый малыш» включает в себя несколько Физкультурно-оздоровительные технологий:

1. Игровой стрейтчинг, детская йога
2. Лечебная и ритмическая гимнастика
3. Фитбол-аэробика

### **Игровой стретчинг**

Стретчинг (stretch) основан на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата. Игровой стретчинг — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить

нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Методика игрового стретчинга разработана для детей от двух лет.

Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки, являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему.

Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом.

**Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

**Детская йога** – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок не усидчив, гипер активен, йога поможет научиться сдержанности.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. **Игра** — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы: игра физические упражнения танцевальные движения

### **2.3. Ожидаемые результаты**

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес «Здоровый малыш»», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством занятиями физкультурой.

#### ***Планируемые результаты по итогам прохождения программы «Детский Фитнес «Здоровый малыш»» для детей от 4 до 5 лет:***

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на

улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ

Может ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

Может бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

### ***Планируемые результаты по итогам прохождения программы «Детский Фитнес «Здоровый малыш»» для детей от 5 до 7 лет:***

Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта;

Способность детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.

Проявление двигательных творческих способностей;

сформированность устойчивого интереса к физической культуре и спорту;

сформированность потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;

овладение моральными и волевыми качествами детской личности.

сформированность сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;

сформированность отрицательного отношения к вредным привычкам.

## **3. Содержательный раздел**

### **3.1. Форма и режим занятий**

Программа рассчитана на три года, начиная с четырех лет (средняя группа), пять лет (старшая группа) и до семи лет (подготовительная). Занятие проводится один раз в неделю (четыре раза в месяц, и 30- 33 занятий в год). Продолжительность зависит от возраста детей: в средней группе занятие длится 20 минут, в старшей 25 минут, в подготовительной 30 минут. Количество детей на занятие не должно превышать 12 человек.

**Учебно-тематическое планирование**  
(Годовое планирование занятий по технологиям)

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа	
<b>1.Развитие гибкости</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Ритмическая гимнастика	8	4	8	
Игровой стретчинг	8	8	4	
Проф-ка плоскостопия	16	12	12	
Музык.подвижные игры	16	12	8	
<b>2.Базовая гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
Коррекционная гимнастика ( <i>Упр. для формиров-я осанки и проф-ка плоскостопия</i> )	12	12	12	
Акробатические упр-я	8	8	10	
<b>3.Фитболы-аэробика</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
Танцы	7	11	8	
Стретчинг	4	5	5	
Силовая тренировка	0	5	6	
Проф-ка плоскостопия	7	11	11	
Игры с фитболом	7	11	11	
<b>Общее количество:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	

При разделении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 4 до 7 лет.

**Годовой план занятий фитнесом по возрастам.**

стретчинг- ■ ; Лечебная гимнастика- ■ ; Фитбол-аэробика ■

**Средняя группа:**

сентябрь				октябрь				Ноябрь				декабрь				ян-рь				февраль				март				апрель				май			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4



“Фитбол-игра”-творческие игровые задания, музыкально-подвижные игры, эстафеты, сюжетные задания.

Упражнения фитбол-аэробики направлены на:

Укрепление мышц рук и плечевого пояса;

Укрепление мышц брюшного пресса;

Укрепление мышц спины и таза;

Укрепление мышц ног и свода стопы;

Увеличение гибкости и подвижности суставов;

Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;

Формирование осанки;

Развитие ловкости и координации движений;

Развитие подвижности и музыкальности;

Расслабление и релаксация;

Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

### ***Танцевально-игровая гимнастика***

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая (игровая) гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-рисмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В данной программе танцевально - игровая гимнастика включает в себя разделы:

«игроритмика», «игрогимнастика», «танцевально-ритмическая гимнастика», « игровой стретчинг», «музыкально-подвижные игры ». Эти разделы объединяет игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

*Характеристика разделов:*

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, ритму и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейших занятиях. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетные характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стрейчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая выходя свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

### **Организация проведения занятий**

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал. Затем осуществляется построение и детям сообщается задачи занятия – чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная.

Вводная часть длится от 5-10 минут ( в зависимости от возраста). Задачи данной части, это организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

В данной программе, вводная часть будет проводится в форме спортивных танцев, которые были разучены на предыдущих занятиях и уже знакомы детям. Так же на определенных занятиях разминка будет проводится в форме подвижной игры («День и ночь», «Иголка и ниточка» и т.п.) Все игры которые даются в вводной части занятия, детям хорошо знакомы.

Такая разминка будет способствовать, поднятию эмоционального фона урока и будет вызывать интерес и желание заниматься.

Основная часть длится от 15-20 минут. В этой части решаются основные задачи занятия – изучения нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности смелости и т.п.

В зависимости от задач занятия в этой части урока будут применяться фитболы, тренажеры ТИСА, танцевально-ритмическая гимнастика, различные упражнения, подвижные игры.

Заключительная часть длится 3-5 минут. Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части занятия, к относительно спокойному состоянию, подвести итоги занятия и организованно выйти из зала.

Для этого будут применяться игры на внимание, дыхательная гимнастика, игры с низкой интенсивностью, массажные дорожки, самомассаж, упражнение на расслабление.

### **Используемое оборудование**

Особое значение для проведения занятий по физической культуре имеет используемое оборудование, за частую не правильное подобранное, установленное оборудование может помешать в достижении поставленных целях и задач.

В нашей программе на каждую технологию используется свое оборудование.

Танцевально –игровая гимнастика: гимнастические коврики ( по количеству занимающихся), цветные ленты, гантели 0,5 кг (по две на ребенка), массажные мячи, гимнастические палки, набивные мешочки (на каждого занимающегося), массажные дорожки музыкальный центр, диск с музыкой.

Фитболы: фитболы по количеству занимающихся ( мяч подбираются по размеру, ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 градусов или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток

венозной крови. Так, например, для детей 4-5 лет диаметр мяча составляет 45см, от 6 до 10лет – 55см.), музыкальный центр, диск с музыкой.

Акробатика: спортивные маты, массажные дорожки, губочки.

## **Ожидаемый результат**

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Так же ожидается, привить ребенку привычку следить за своей осанкой и поддерживать ее в правильном положении. Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.

Мониторинг (способы определения результативности программы дополнительного образования)

Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень усвоения программы детьми данного возраста.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, который проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

### ***Средняя группа:***

#### **1. Равновесие.**

Упражнение “Фламинго”, удержание равновесия на одной ноге, другая прижата стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки в стороны.

Упражнение “Ровная дорожка”, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

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

#### **2. Гибкость.**

Упражнение “Складочка”, сед ноги вместе, прямые, носки натянуты, наклон вперед, руками тянуться вперед к носкам.

Упражнение “Корзинка”, лежа на животе взять руками стопы ног, согнутые в коленях.

Тянуть руки вместе с ногами вверх. Оценивается правильность выполнения упражнения и его амплитуда.

#### **3. Сила.**

Упражнение “Лодочка”, лежа на спине, поднять прямые ноги и руки, удержать 10 сек.

Упражнение “Уголок”, сед ноги вместе перед собой, руки в стороны, удержать 10 сек.

Фиксируется время и техника выполнения.

#### **4. Правильная осанка.**

Упражнение “Солдатик”, стоя ноги вместе, руки вниз, удержать мешочек на голове 10 сек.

Оценивается техника и продолжительность выполнения.

#### **5. Акробатика**

Упражнение “Ягодка”, сед в группировке, перекаты вперед назад.

Упражнение “Сточка”, стойка на руках у стенки.

Фиксируется время и техника выполнения.

### ***Старшая группа:***

#### **1. Равновесие.**

Упражнение “Фламинго”, удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс.

Упражнение “Ровная дорожка”, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

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

### 2. Гибкость.

Упражнение “Складочка”, сходя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях.

Упражнение “Карзинка”, лежа на животе взять руками стопы ног, согнутые в коленях.

Тянуть руки вместе с ногами вверх. Оценивается правильность выполнения

упражнения и его амплитуда.

### 3. Сила.

Упражнение “Лодочка”, лежа на спине, поднять прямые ноги и руки, удержать 15 сек.

Упражнение “Уголок”, сяд ноги вместе перед собой, руки в стороны, удержать 15 сек.

Фиксируется время и техника выполнения.

### 4. Правильная осанка.

Упражнение “Солдатик”, стоя ноги вместе, руки вниз, удержать мешочек на голове 10 сек.

Оценивается техника и продолжительность выполнения.

### 5. Акробатика

Упражнение “Орешек”- кувырок боком. Стойка на коленях, в группировке. Перекат на спину через бок и обратно на колени.

Упражнение “Сточка”, стойка на руках у стенки.

Фиксируется техника выполнения.

## ***Подготовительная группа:***

### 1. Равновесие.

Упражнение “Фламинго”, удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс.

Упражнение “Ровная дорожка”, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

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

### 2. Гибкость.

Упражнение “Складочка”, сходя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях.

Упражнение “Мостик”, лежа на спине, ноги руки согнуты 30 градусов, подняться в прогнутое положение, руку ноги прямые, стопы и ладони прижаты к полу, шея расслаблена.

Оценивается правильность выполнения упражнения и его амплитуда.

### 3. Сила.

Упражнение “Лодочка”, лежа на спине, поднять прямые ноги и руки, удержать 20сек.

Упражнение “Уголок”, сяд ноги вместе перед собой, руки в стороны, удержать 20 сек.

Фиксируется время и техника выполнения.

### 4. Правильная осанка.

Упражнение “Солдатик”, стоя ноги вместе, руки вниз, удержать мешочек на голове 10 сек.

Оценивается техника и продолжительность выполнения.

### 5. Акробатика

Упражнение кувырок вперед. Упор присед, приподнять таз, голову спрятать между коленями, толкнуться вперед ногами и выполнить перекат через плечи, спину и сесть в упор присед.

Упражнение “Березка”, лежа на лопатках, ноги в потолок, руками упор под лопатки. Оценивается техника выполнения.

## **КРАТКИЕ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

### **Сентябрь-ноябрь**

Программное содержание: разучивание образно-игровых упражнений направленных на развитие пластики, координации, силы, равновесия, укреплять крупные группы мышц, развивать умение согласовывать движения с музыкой, способствовать профилактике осанки и плоскостопия.

Занятия проходят на персональных ковриках и без обуви, в носках или босиком, с целью профилактики плоскостопия.

Оборудование: гимнастические коврики по количеству занимающихся, массажные мячики, колючая дорожка.

### **Занятие 1-2**

Задачи:

Научить работать (заниматься) на своем месте и организованно его убирать.

Научить правильному выполнению упражнений «Змейка», «Ежик», «рыбка», «улитка».

Способствовать укреплению и эластичности мышц спины и брюшного пресса.

Способствовать профилактике осанки и плоскостопия.

Вводная часть (разминка):

Музыка Е.Железнова – Разминка.

Основная часть:

Руководитель, приглашает детей, отправится на прогулку в лес. Фоном идет спокойная музыка.

« По дорожке».

И.п. сед, упор сзади.

Носки на себя от себя.

Поочередно меняем носки, один на себя, другой от себя.

Носки врозь, вместе.

И.п. сед упор сзади, ноги согнуты в коленях.

Поднять носки от пола, опустить.

Тоже, но поочередно.

Поднять пятки, опустить.

Тоже, но поочередно.

Носки врозь, вместе.

Пятки врозь вместе.

« Перешагиваем через яму». И.п. сед упор сзади. Поочередно поднимать прямые ноги.

«Наклоняемся под бревном» И.п. тоже. Наклон вперед, дотянуться до носков, выпрямится.

« На полянке».

Упр. 1 «Змея»:

И.п. лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз.

Медленно поднимаясь на руках, поднять с начало голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время. Живот лежит на полу. Медленно вернуться в и.п.

Упр. 2 «Ежик»:

И.п. Сед на пятках.

Медленно наклонится вперед, стараясь подбородком коснуться пола. Задержаться нужное время и вернуться в и.п.

Упр.3 «Рыбка»:

И.п. лежа на животе, ноги чуть разведены в стороны, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

Плавно без рывков, разгибая руки поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться стопами до головы. Задержаться нужно время, вернуться в и.п.

Упр. 4 «Улитка»:

И.п. лежа на спине, ноги вместе. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

Медленно поднять прямые ноги, затем таз и все тело перевести в вертикальное положение, оставаясь в опоре на плечах и руках. Не останавливаясь, продолжить заносить ноги за голову, пока пальцы ног не коснутся пола, вернуться в и.п.

Дети по очереди убирают свой коврик на место.

Игра « На полянке» под музыку дети бегают по полянке изображают бабочек, жучков, как только музыка заканчивается дети выполняют любое упражнение, разученное на этом занятии. Педагог смотрит на полянку и хвалит тех детей, кто правильно выполнил, и исправляет ошибки других.

Заключительная часть.

Ходьба по колючей дорожке, по коврику, по мостику друг за другом.

### **Занятие 3-4.**

Задачи:

Научить правильному выполнению упражнений: «бабочка», «цветочек», «корзинка», «ягодка».

Закрепить правильное выполнение упражнений «змейка», «рыбка», «улитка».

Способствовать укреплению и эластичности мышц спины, брюшного пресса, ног.

Способствовать профилактике осанки и плоскостопия.

Вводная часть (разминка):

Детская хороводная – По малину в сад пойдем, в сад пойдем.

Основная часть:

Руководитель предлагает детям отправится в лес за грибами и ягодами. Фоном идет спокойная музыка.

«По тропинке». И.п. сед упор сзади, ноги согнуты в коленях.

Поднять носки, опустить, поднять пятки, опустить.

Поочередно подымать только носки.

Поочередно подымать только пятки.

Носки врозь, вместе.

Пятки врозь вместе.

Чередуем носки врозь, вместе, пятки врозь вместе.

Пришли в лес, а в лесу мы увидели бабочку.

Упр. 1 «Бабочка»:

И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги коленях, соединить стопы. Колени развести.

Руки обхватывают стопы ног. Спина прямая.

Опустить развернутые колени до пола. Задержать нужное время. Поднять колени спола.

Упр.2 «Цветочек»:

И.п. лежа на спине, ноги поднять вверх до прямого угла. Носки натянуты.

Согнуть ноги в коленях, пятками достать до ягодиц и выпрямить обратно.

Упр. 3 «Змейка»

Упр. 4 «Рыбка»

#### Упр. 5 «Корзинка»

И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища.

Ухватить руками ноги выше щиколоток. Прогнуться, подытаться без рывков голову, грудь и бедра насколько возможно.

#### Упр.6 «Ягодка»

И.п. лежа на спине, руки на коленях, прижимают их к груди голова между коленями. Перекаты влево, вправо.

#### Упр.7 «Улитка»

Дети поочередно убирают свои коврики.

Игра «На полянке» (выполняют новые упражнения «Корзинка», «цветочек», «ягодка», «бабочка»).

Ходьба по колючей дорожке.

#### Занятие 7

Разминка «На диване»

Упражнение на пластику:

И.п. сед упор сзади, наклоны вперед

Упр. «Карзинка»

Перекаты

Полу мостик

Упр. «Улитка»

Разучивание танца «Ры-ра-ру-ры»

Игра «Мишка бурый»

Ходьба по колючей дорожке.

#### Занятие 8.

Разминка «Ежик по лесу ходит »

Упражнение на гибкость (те же, что в занятии 7)

Танец «Ры-ра-ру-ры»

Разучивание танца «Белочка»

Игра «Мишка бурый».

Ходьба по колючей дорожке

#### Занятие 9.

Разминка танец «Ежик по лесу ходит»

Танец «Ры-ра-ру-ры»

Танец «Белочка»

Разучивание танца «В траве сидел кузнечик»

Игра «хитрая лиса»

Ходьба по колючей дорожке.

#### Занятие 10.

Разминка танец «Ежик по лесу ходит»

Упражнения на гибкость.

«Бабочка»

«Цветочек»

«Рыбка»

«Корзинка»

«Улитка»

Танец «В траве сидел кузнечик»

Танец «Белочка»  
Танец «Ры-ра-ру-ры»  
Подвижная игра «Козленок».  
Ходьба по колючей дорожке.

### **Ноябрь-декабрь**

Программное содержание: занятия проводятся с тренажерами ТИСА (горка, виброскамейка, вибродорожка). Этот раздел направлен, на развитие и укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия и поддержание правильной осанки, а так же с помощью природных колебаний нормализация психоэмоционального тонуса ребенка.

Оборудование : горка, виброскамейки, вибродорожки, поролоновые прямоугольники.

#### **Занятие 1-2**

Оборудование: горка, виброскамейки, поролоновые прямоугольники, колючая дорожка.

Ритмичный танец «Всем зверьям нужен дом»

Упражнения с горкой ТИСА ( по одному, остальные сидят на виброскамейках, ждут очереди):

Залезть на горку по шипам, носки врозь, съехать с горки сидя, ноги вперед.

Тоже, носки вовнутрь, съехать на животе ногами вперед.

Заползти вверх по горке, подтягиваясь руками, слезть по лестнице спиной вперед.

Залезть на горку по лестнице лицом вперед, слезть подругой лестнице, спиной вперед.

Собрать «камушки» (поролоновые прямоугольники) с помощью пальцев ног.

Подвижная игра: «Козлята»

Ходьба по колючей дорожке.

#### **Занятие 3-4**

Оборудование: виброскамейки, поролоновые прямоугольники, колючая дорожка, цветная дорожка, мягкий коврик, вибродорожка.

Ходьба по разным дорожкам (колючая дорожка, цветная дорожка, вибродорожка, мягкий коврик), под ритмичную музыку «Раз морозною зимой»:

Ходьба на носках, руки наверх

Ходьба на пятках, руки на пояс

Ходьба высоко подымая колени, руки в стороны сжимаем и разжимаем пальцы рук

Ходьба на руках и ногах, колени не ставить

Упражнения на виброскамейках:

Проползти скамейку на животе, подтягиваясь руками хватом за скамейку

Тоже, но на спине головой вперед

Проползти скамейку сидя ноги вперед, подтягиваясь руками хватом за канат

Проползти скамейку на животе, подтягиваясь руками хватом за канат

Тоже, но на спине головой вперед

Подвижная игра:

Собрать «камушки».

### **Декабрь-Февраль**

Программное содержание: дать представления о форме, физических свойствах фитбола.

Обучить правильной посадке на мяче. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. Способствовать развитию мышечного корсета.

Оборудование: фитболы и коврики по количеству детей, магнитофон, диск с музыкой, конусы.

### **Занятие 1.**

Знакомство с фитболом на месте:

Стоя перед фитболом, нажимать ладонями на него, постучать, погладить.

Стоя на месте перекатить мяч вперед, назад, влево, вправо.

Фитбол на месте, не отрывая правой руки обойти мяч по кругу, тоже другой рукой.

Знакомство с фитболом в движении:

Встать друг за другом, фитбол перед собой, катить мяч вперед по кругу, змейкой через конусы, не отрывая одновременно двух рук.

Выполнение ОРУ с фитболом на месте:

И.п. Фитбол в руках в низу.

Фитбол вверх

Фитбол вниз

4 повторить счет 1 и 2

И.п. Фитбол в руках перед собой

Поворот влево

И.п.

Поворот право

И.п.

И.п. тоже

Ударить мяч об пол

Поймать

4 повторить счет 1 и 2

И.п. фитбол на полу, ладони лежат на мяче

1-2- перекатывая фитбол, выполнить наклон вперед

3-4- вернуться перекатывая фитбол назад в и.п.

И.п. тоже

Присесть, колени месте, спина прямая, руки на мяче

И.п.

4 повторить счет 1 и 2

Обучить правильной посадки на мяч (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, плотно прижаты к полу): рассказать, показать, помочь принять.

Сидеть в правильной посадке на мяче.

Покачаться на фитболе не отрывая стоп от пола и ягодицы от мяча, руки на фитболе.

Подвижная игра: «Мишка бурый», проводится, как обычная игра, но домиком служит фитбол, дети убегают от медведя и прячутся за любой свободный мяч (присесть колени вместе, руки на мяч).

На месте, под спокойную музыку, дети садятся на колени, фитбол между ног, грудью ложатся на мяч, а его руками обнимаю, сидят отдыхают.

### **Занятие 2.**

Бег змейкой между фитболами.

Разминка под музыку Чунга-чанга на месте:

Проигрыш:

1-8 Фитбол перед собой, шаг на месте высоко подымая колени

Первый куплет:

И.п. . Фитбол в руках в низу

Мяч вверх

Мяч вниз

8 повторить счет 1-3

И.п. . Фитбол в руках перед собой

Поворот влево

И.п.

Поворот вправо

И.п.

8 повторить счет 1-4

Припев:

1-8 правую руку на фитбол, обойти мяч вокруг не отрывая руки, высоко подымая колени.

1-8 тоже

1-8 тоже, но левая рука на мяче, направление ходьбы меняется

1-8 тоже

Второй куплет:

И.п. фитбол на полу, ладони лежат на мяче

1-4 перекатывая фитбол, выполнить наклон вперед

5-8 прикатывая фитбол назад, принять и.п.

1-8 повторить

Припев: повторить первый припев

Третий куплет:

И.п. фитбол на полу, ладони лежат на мяче

Присесть, колени вместе, лодоне не отрываются от фитбола

Встать в и.п.

8 повторить счет 1 и 2

1-8 повторить

Припев: повторить первый припев

Упражнения с фитболами:

Ноги врозь, фитбол между ног руки на мяче, прокатывая фитбол, наклоны вперед и так же вернуться обратно и поднять мяч верх и удержать. ( следить, что бы спина была прямая)

Правая нога на мяче, левая согнута, руки в упоре сзади. Покачивание фитбола ногой влево, вправо. Тоже другой ногой.

Лежа на спине, фитбол в руках вверху, подымание прямых ног за голову и коснуться мяча, опустить.

Лежа на спине, фитбол в руках вверху, поднять ноги и перехватить мяч ногами опустить, так же передать мяч обратно в руки.

Повторить правильную посадку на мяче.

Сидя на фитболе, не отрывая стопы руки на поясе, покачивание влево, вправо, вперед, назад, по кругу влево, вправо.

Подвижная игра: «Бездомный заяц», проводится аналогично обычной игре, но домик это фитбол, в котором может прятаться один заяц.

На месте, под спокойную музыку, дети садятся на колени, фитбол между ног, грудью ложатся на мяч, обхватывая его руками и слегка покачиваясь - отдыхают.

### **Занятие 3.**

Бег змейкой (см.з.2)

Разминка под музыку «Чунга-чанга» (см.з.2.)

Разучивание танца «Антошка» по частям.

Новые упражнения с мячом:

«Качели» и.п. сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.

«Пошагаем» и.п. сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.

«Горка» и.п. лежа на спине, пятки лежат на фитболе, ноги прямые. Перекатывать мяч вперед, назад сгибая и разгибая колени.

Подвижная игра: «Бездомный заяц».

На месте, под спокойную музыку упражнение «Перекат» и.п. стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Удержать положение и плавно вернуться в и.п. повторить несколько раз спокойно.

#### **Занятие 4.**

Бег змейкой.

Разминка под музыку «Чунга-чанга»

Ходьба сидя на фитболах по прямой.

Повторение танца « Антошка».

Разучивание танца « Медвежонок Умка»

Подвижная игра : «Мишка бурый», аналогично обычной игре, только все перемещения происходят сидя на фитболе. Дети идут к медведю сидя на фитболе, убегают так же, но не бегом а стараются увеличить темп ходьбы.

На месте, под спокойную музыку упражнение «Перекат». (см.з.3)

#### **Занятие 5.**

Ходьба сидя на фитболах по кругу с изменением темпа (под удары бубном).

Разминка танец « Антошка».

Упражнения с фитболом:

Ноги врозь, фитбол между ног руки на мяче, прокатывая фитбол, наклоны вперед и так же вернуться обратно и поднять мяч верх и удержать. ( следить, что бы спина была прямая)

Правая нога на мяче, левая согнута, руки в упоре сзади. Покачивание фитбола ногой влево, вправо. Тоже другой ногой.

«Горка» и.п. лежа на спине, пятки лежат на фитболе, ноги прямые. Перекатывать мяч вперед, назад сгибая и разгибая колени.

Лежа на спине, фитбол в руках вверху, подымание прямых ног за голову и коснуться мяча, опустить.

Лежа на спине, фитбол в руках вверху, поднять ноги и перехватить мяч ногами опустить, так же передать мяч обратно в руки.

«Пошагаем» (см.з.3)

«Перекат» (см.з.3)

Подвижная игра: «Мишка бурый»

Танец «Медвежонок Умка»

#### **Занятие 6.**

Ходьба сидя на фитболах по кругу с изменением темпа (под удары бубном).

Упражнения с фитболом:

Сидя на фитболе упражнения на плечевой корпус.

Сидя на фитболе, наклоны и пороты туловища.

Поставить правую ногу на фитбол, руки на пояс - удержать равновесие, руки в стороны – удержать равновесие, выполнить надавливание на мяч, руки на пояс, потом в стороны (тоже левой ногой)

Стоя перед фитболом, ладони упираются в мяч, выполнить надавливание на фитбол.

«Перекаты» (см.з.3)

«Пошагаем» (см.з.3)

Разучивание танца «Маленьких утят»  
Подвижная игра «Бурый мишка»  
Танец «Медвежонка Умки»

### **Занятие 7.**

Бег змейкой  
Разминка под музыку «Чунга-чанга»  
Повторить упражнения занятия 6.  
«Танец маленьких утят»  
Танец «Антошка»  
Подвижная игра «Бездомный заяц»  
Танец «Медвежонка Умки».

### **Занятие 8.**

Бег змейкой  
Разминка под музыку «Чунга-чанга»  
Упражнения с фитболом:  
Поставить правую ногу на фитбол, руки на пояс - удержать равновесие, руки в стороны – удержать равновесие, выполнить надавливание на мяч, руки на пояс, потом в стороны (тоже левой ногой)  
Стоя перед фитболом, ладони упираются в мяч, выполнить надавливание на фитбол.  
«Перекат» (см.з.3)  
Лежа на спине, фитбол в руках вверху, поднимание прямых ног за голову и коснуться мяча, опустить.  
Лежа на спине, фитбол в руках вверху, поднять ноги и перехватить мяч ногами опустить, так же передать мяч обратно в руки.  
Стоя, мяч в руках перед собой, ударить мяч об пол и поймать.  
Танец «Антошка»  
Танец «Маленьких утят»  
Подвижная игра «Бездомный заяц»  
Танец «Медвежонок Умка»

### **Март-апрель.**

Программное содержание: выполнение упражнений с предметами, которые направлены на развитие основных мышечных групп, на координацию движений, пластики. Развивать умение согласовывать движения с музыкой, способствовать развитию чувства ритма. Профилактика плоскостопия и поддержание правильной осанки.  
Оборудование: массажные мячи, гантели, ленты, гимнастические палки, коврики все по количеству детей.

### **Занятие 1-2.**

Разминка под музыку «Ежик по лесу ходит».  
Пальчиковая игра: «Ежик»: предложить ребятам сделать из пальчиков ежика (*сложить ладони, пальцы выпрямлены*)  
Ежик маленький замерз (*прижать пальцы – ежик убрал иголки*)  
И в клубок свернулся.  
Солнце ежика согрело (*выпрямить пальцы – ежик показал колючки*)  
Ежик развернулся.

Раздать каждому массажный мяч, самомассаж:  
Покатать мяч между ладонями  
Вокруг шей

Прокатить мяч по правой руке, потом по левой  
И.п. стоя на коленях покатайте мяч по животу по часовой стрелке  
Прокатить мяч по левой ноге, потом по правой  
Катать мяч правой и левой стопой.

Упражнения с мячами (под музыку):

И.п. сед на пятках, руки вперед, мяч в руках  
Передать мяч за спиной из правой руки в левую  
И.п.

4 повторить счет 1 и 2.

И.п. сед на пятках, мяч в руках

Скручивание тела вправо, положить мяч за спину

И.п.

Скручивание тела влево, взять мяч

И.п.

И.п. лежа на спине, руки вверх, мяч зажат между стопами

Поднять ноги за голову, передать мяч в руки

Руками положить мяч между стопами, и принять и.п.

4 повторить счет 1 и 2.

Упр. «Лисичка», мяч в руках.

И.п. лежа на животе, руки вверх, мяч в руках

Поднять прямые ноги и руки от пола

И.п.

4 повторить счет 1 и 2

Упр. «Ежик» мяч рядом

Подвижная игра «Ежик»

*Дети водят хоровод, еж стоит в кругу.*

*Слова детей:*

*Ежик, ежик, покажи*

*Нам свои иголки,*

*Говорят, что вы, ежи*

*Очень-очень колки.*

*Покажи, покажи*

*Нам свои иголки,*

*Говорят, что вы, ежи*

*Очень-очень колки.*

Еж:

*Я клубочком свернусь,*

*По дорожке покачусь,*

*Кто дорожку перейдет,*

*На иголки попадет!*

Ребята разбегаются, ежик догоняет.

Дыхательное упражнение «Сердитый ежик».

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, делаем глубокий вдох носом; выдох через рот, при этом наклоняемся вперед, обхватывая себя руками, голову опускаем, произнося звук рассерженного ежа ( пффф, затем ффр).

Ходьба по колючей дорожке.

### **Занятие 3-4.**

Разминка танец «Ры-ра-ру-ры», «В траве сидел кузнечик».

Упражнения с гимнастическими палками:

И.п. Сед, упор сзади, катание гимн. палки правой стопой, потом левой.

И.п. о.с.ходьба по гимн. палке приставными шагами, носки в нутырь «елочка», носки наружу «балерина».

И.п. лежа на спине, палка сверху, хват шире плеч.

1-4 палку вперед-вниз, положить

5-8 и.п.

И.п. сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам.

1-4 наклон вперед, прокатывая гим. палку вперед

5-8 катим братно в и.п.

И.п. ноги на ширине плеч, палка опущена сзади.

1-2 наклон вправо

3-4 и.п.

5-6 наклон влево

6-8 и.п.

И.п. о.с. палка вертикально, один конец упор, хват за верхний конец.

1-2 скользя руками вниз, присесть разводя колени и поднимая пятки.

3-4 и.п. Спину держать прямо всегда.

Разучивание танца « всем на свете нужен дом»

Подвижная игра «Пятнашки».

Дыхательная гимнастика

Ходьба по колючей дорожке .

### **Занятие 5.**

Разминка танец «Всем на свете нужен дом».

Упражнения с гимн. палкой:

И.п. Сед, упор сзади, катание гимн. палки правой стопой, потом левой.

И.п. о.с.ходьба по гимн. палке приставными шагами, носки в нутырь «елочка», носки наружу «балерина».

И.п. лежа на животе, палка сверху, прогнуться в спине и поднять гимн. палку, вернуться в и.п.

И.п. сед на пятках, палка сверху.

1-2 встать на колени, палка вниз

3-4 и.п.

И.п. лежа на спине, руки вверх, палка с боку на полу. Поорот через палку на живот, стараясь ее не сдвигать, вернуться так же обратно.

Разучивание танца « Танец маленьких утят».

Подвижная игра «Пятнашки».

Дыхательная гимнастика.

Ходьба по колючей дорожке.

### **Занятие 6.**

Разминка « Танец маленьких утят».

Упражнения с обручами:

И.п. ноги врозь, обруч к плечам

Обруч верх, посмотреть

И.п.

И.п. сидя обруче, ноги скрестно, обруч у пояса

1-поворот вправо, повернуть и обруч

2-и.п.

3-поворот влево

4-и.п.

И.п. сед, упор сзади, ноги согнуть, обруч пред ногами

1-2ноги прямые врозь

3-4 и.п.

И.п. лежа на животе, обруч наверху, прогнуться, стопы зацепить за обруч, выполнить перекаты перед, назад.

И.п. ноги врозь, руки на пояс, обруч на шее.

1-2 приподнять голову, наклон вперед

3-4 и.п.

Разучить танец с обручами.

Подвижная игра «Кот и мыши».

Дыхательная гимнастика

Ходьба по колючей дорожке.

### **Занятие 7**

Разминка танец «Ежик по лесу ходит».

Упражнения с обручами все из занятия 6, и добавить:

И.п. стоя на четвереньках, руки в обруче, голова прямо. Двигаться приставным шагом вокруг обруча, переставляя и руки. Из обруча не выходить. В обе стороны.

И.п. стопы стоят на обруче, руки на пояс. Пройти по обручу приставными шагами в обе стороны.

Танец с обручем.

Подвижная игра с обручами «Бездомный заяц».

Дыхательная гимнастика.

Ходьба по колючей дорожке.

### **Занятие 8.**

Разминка танец «Ежик по лесу бродит».

Танец «Белочка»

Танец «Все на свете нужен дом»

«Танец маленьких утят»

Танец «Ры-ра-ру-ры»

Танец с обручами.

Подвижная игра с обручами «Бездомный заяц».

Собрать разноцветные камушки.

Ходьба по колючей дорожке.

### **Май.**

Работа с тренажерами ТиСО, занятия проводятся в соответствии с занятиями на тренажерах ТиСО во втором разделе, Ноябрь-декабрь.

## **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕСУ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

### **Сентябрь-октябрь**

Программное содержание: разучивание образно-игровых упражнений направленных на развитие пластики, координации, силы, равновесия, укреплять крупные группы мышц, развивать умение согласовывать движения с музыкой, способствовать профилактике осанки и плоскостопия.

Оборудование: гимнастические коврики по количеству занимающихся, массажные мячики, колючая дорожка.

### **Занятие 1**

Танец «Разноцветная игра»

Упражнения на коврик:

«тропинка»

«складка»

«бабочка»

«цветочек»

«Змейка»

«Ягодка»

«Лисичка»

«Полу мостик»

Подвижная игра: «на поляне».

Ходьба по колючей дорожке.

## **Занятие 2.**

Танец

**Содержание занятий детей старшей и подготовительных групп**

### **Сентябрь-октябрь**

Программное содержание: разучивание образно-игровых упражнений направленных на развитие пластики, координации, силы, равновесия, укреплять крупные группы мышц, развивать умение согласовывать движения с музыкой, способствовать профилактике осанки и плоскостопия.

Оборудование: гимнастические коврики по количеству занимающихся, массажные мячики, колючая дорожка.

### **Занятие 1-2**

Подвижная игра: «На охоту мы идем»

Упражнение на коврик (волшебник):

«по дорожке»

«бутерброд»

«бабочка»

«рыбка»

«улитка»

«Свечка»

«корзинка»

«ягода»

«Мостик»

«Ежик»

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Ходьба по колючей дорожке.

### **Занятие 3-4**

Танец «Моряк»

Упр. на ковриках(плавание на корабле) :

«велосипед»

«кораблик»

«улитка» (переносим груз с берега на корабль)

«свечка» (имитация мачты)

«лисичка» (имитация наблюдения в подзорную трубу)

«отжимание» (матросы должны быть сильными)

«ежик» (имитация бочки с порохом или ядра)

«пушка»

«лодочка» (имитация шлюпки)  
Подвижная игра: «Море волнуется»  
Подвижная игра «Невод»  
Собрать цветные камушки.  
Ходьба по колючей дорожке.  
Дыхательная гимнастика.

### **Занятие 5-6.**

Разминка «»

Упражнения с гантелями:

И.п. основная стойка, локти плотно прижаты к туловищу  
сгибание в локтевых суставах, гантели к плечам  
и.п.

И.п. основная стойка  
руки в стороны, ладони развернуты вниз  
и.п.

И.п. ноги вместе, руки вверх с одной гантелей  
сгибание в локтевых суставах, за голову  
и.п.

И.п. ноги вместе, руки в стороны, ладони развернуты вверх  
сгибание в локтевых суставах, гантели к плечам  
и.п.

*(каждое упражнение повторять по 10 раз, на последний счет выполнить удержание гантели на прямых руках, как выполнялось в упражнении)*

Упражнения на коврике:

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища  
поднять, прямые ноги за голову  
и.п.

И.п. лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться в спине, поднять прямые руки и ноги  
и.п.

И.п. упор лежа, сгибание и разгибание локтевых суставов.

И.п. лежа на спине, ноги согнуты, руки на груди, поднять и опустить корпус

Упражнение «Мостик»

Упражнение «Перекаты»

Упражнение «Корзинка»

Сед ноги скрестно, наклоны вперед.

Подвижная игра: «Вышибалы»

Собрать цветные камушки.

Ходьба по колючей дорожке

Дыхательная гимнастика.

### **Отябрь-ноябрь**

Программное содержание: упражнение проводится с тренажерами ТиСО (виброскамейки, вибро дорожки, висти булоплатформа, много функциональный тренажер, тренажер моделирования ситуаций). Данный раздел, направлен на развитие: силовых качеств, в том числе и на силовую выносливость, равновесия, координации движения. Направлен на профилактику плоскостопия и поддержание правильной осанки. За счет природных колебаний, происходит нормализация или снижение психоэмоционального тонуса ребенка.

## 4. Организационный раздел.

### 4.1. Примерный учебный план

возрастная группа	ДООП «Детский фитнес «Здоровый малыш»»			
	количество занятий в неделю	объем в неделю (часы, минуты)	количество занятий в год	общий объем в год
дети от 4 до 5 лет	1 занятия	20 мин.	33-30	600-660мин (10 -11 часов)
дети от 6 до 7 лет	1 занятие	25-30минут	30 -33	900-990 минут (15ч-16ч 30 мин)

### 4.2 Структура занятия

**Структура занятия включает** в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

Основной формой проведения занятий Детского фитнеса является занятие.

В структуру любого занятия по физическому воспитанию входят три части: подготовительная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 30 минут в зависимости от возраста детей и их физической подготовленности.

В подготовительной части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических танцев, музыкальных игр, Общеразвивающие упражнения и других средств, отвечающих задачам этой части урока.

Подготовительная часть в зависимости от поставленных задач, занимает 7-10 минут от общего времени в 30-и минутном занятии. (5-7 минут от 20-и минутного)

Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 10-17 минут в 30-м минутном занятии.

В основной части занятия решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, обрабатывается согласованность движений с музыкой.

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно ее распределить. Нагрузка должна быть достаточной и постепенной. Под физической нагрузкой подразумевают суммарные физиологические затраты организма занимающегося на мышечную работу при выполнении физических упражнений.

Наиболее распространенными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения физических упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений, применение отягощения и сопротивления, темп, ритм движений и т.д.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут.

Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Важным и интересным для детей является то, что каждое занятие проводится в виде сюжетно-ролевой или тематической игры.

Детям очень нравится изображать различных животных (ящерицу, рыбку, павлина) и предметы (кораблик, маятник, паровозик), выполняя интересные упражнения в сопровождении сказки и музыки.

### **4.3 Условия реализации Программы**

#### **Оборудование, средства развития**

##### Кадры:

Педагог со специальным образованием по адаптивной физкультуре, прошедший КПК по теме «педагог дополнительного образования» и аттестованный на соответствие должности «Педагог Дополнительного образования»

Помещение: Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиям ФГОС ДО и СанПина

Оборудование:

- Музыкальный центр с подборкой треков
- Куклы- би-ба-бо и маски для подвижных игр

Используемое оборудование в технологиях

Особое значение для проведения занятий по физической культуре имеет используемое оборудование, за частую не правильное подобранное, установленное оборудование может помешать в достижении поставленных целей и задач.

В нашей программе на каждую технологию используется свое оборудование.

Танцевально –игровая гимнастика: гимнастические коврики ( по количеству занимающихся), цветные ленты, гантели 0,5 кг (по две на ребенка), массажные мячи, гимнастические палки, набивные мешочки (на каждого занимающегося), массажные дорожки музыкальный центр, диск с музыкой.

Фитболы: фитболы по количеству занимающихся ( мяч подбираются по размеру, ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 градусов или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 4-5 лет диаметр мяча составляет 45см, от 6 до 10лет – 55см.), музыкальный центр, диск с музыкой.

- Акробатика: спортивные маты, массажные дорожки, губочки.

#### **4.4. Методическая литература**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 13 2014.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
12. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
13. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
14. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
15. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного

## **5. Приложения**

- 5.1 Рабочая программа Детский фитнес «Здоровый малыш» для детей от 4 до 5 лет (средняя группа)
- 5.2 Рабочая программа Детский фитнес «Здоровый малыш» для детей от 5 до 6 лет (старая и подготовительная к школе группы)