

ПРИНЯТА  
на Педагогическом  
совете 30.08.2023г.  
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
Заведующего МБДОУ  
«Детский сад №178»  
46 о/д от 30.08.2023г

**Селина Татьяна Юрьевна**

Подписано цифровой подписью: Селина Татьяна  
Юрьевна Дата: 2023.08.30.30 11:29:45 +03'00'

**Дополнительная общеобразовательная  
программа  
«Фитнес для дошкольников»  
(для детей 3-7 лет)  
срок реализации -7 месяцев**

город Нижний Новгород  
2023 год

## Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи реализации программы	6
1.2.	Принципы и подходы к разработке и реализации программы	8
1.3.	Формы и режим занятий	9
1.4.	Возрастные особенности детей 3-7 лет	9
1.5.	Ожидаемые результаты и способы определения результативности	11
2.	Учебно-тематический план	13
2.1.	Первый год обучения (4-5 лет)	13
2.2.	Второй год обучения (5-6 лет)	14
2.3.	Третий год обучения (6-7 лет)	15
3.	Содержание программы	17
3.1.	Первый год обучения (4-5 лет)	18
3.2.	Второй год обучения (5-6 лет)	21
3.3.	Третий год обучения (6-7 лет)	23
4.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	26
5.	Методическое обеспечение программы	27
6.	Материально-технические условия реализации программы	27
7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	28
	Список литературы	30

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для дошкольников» (далее программа) разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования / Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, а также программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребенку проявить свой потенциал.

Программа разработана на основании следующих *нормативных документов*, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

**Направленность программы.** Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

Данная программа ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых детей;

- развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции;

- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях детского фитнеса;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;

- социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

**Актуальность программы.**

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим

приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

#### **Отличительные особенности программы.**

*Новизна* программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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, профилактике плоскостопия.

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 неумную 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.

**Педагогической целесообразностью программы** является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

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 суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому

себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес для дошкольников» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

### **1.1. Цели и задачи программы**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

#### **Задачи программы:**

##### *Развивающие задачи:*

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Развивать творческие способности воспитанников.

##### *Образовательные задачи:*

1. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
4. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

##### *Воспитательные задачи:*

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
2. Воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

##### *Оздоровительные задачи:*

1. Способствовать формированию правильной осанки.
2. Содействовать профилактике плоскостопия.
3. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
4. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

#### **Задачи по возрастным категориям:**

##### **Вторая младшая группа (3-4 года):**

- ✓ Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- ✓ Развивать координацию движений.
- ✓ Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- ✓ Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- ✓ Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- ✓ Расширять двигательный опыт детей.
- ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

##### **Средняя группа (4-5 лет):**

- ✓ Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- ✓ Развивать координацию движений.
- ✓ Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

- ✓ Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- ✓ Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- ✓ Расширять двигательный опыт детей.
- ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет):

✓ Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

✓ Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- ✓ Развивать и укреплять все основные мышечные.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

✓ Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.

✓ Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении упражнений на степе.

- ✓ Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.
- ✓ Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- ✓ Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- ✓ Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.

✓ Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 3–7 лет.

Все зачисленные делятся на три возрастные категории: 3-4 года; 4-5 лет; 5-6 лет, 6-7 лет.

**Наполняемость** группы детей для занятий по данной программе устанавливается в соответствии с нормативами и составляет 10 человек.

### **Условия реализации программы**

1. Условия набора в группу:

- принимаются все желающие на основании заявления и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) воспитанников;

- занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

2. Условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

3. Формы проведения занятий: групповая, численностью по 10 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

### **Срок реализации и объем программы**

Программа рассчитана на 7 месяцев обучения.

### **Этапы обучения**

Первый год обучения (3-4 года). Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитболах, ритмическим движениям, самомассажу, ОФП.

Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (4-5 лет). Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитболах, ритмическим движениям, самомассажу, ОФП.

Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Третий год обучения (5-6 лет). Обучение простым упражнениям, в том числе и на фитболах, ритмическим движениям, самомассажу, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

Четвёртый год обучения (6-7 лет). Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

### **1.2. Принципы и подходы к разработке и реализации программы**

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

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

Основными подходами к разработке программы являются:

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

### **2.3. Формы и режим занятий**



Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

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

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игротритмика, игрогимнастика, музыкально- ритмическая гимнастика);

- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров;

- метод наглядно-слухового показа;

- метод активной импровизации;

- метод коммуникативного соревнования;

- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

#### **2.4. Возрастные особенности детей 3-7 лет**

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

*Возрастные особенности детей средней группы (от 3 до 5 лет).*

В возрасте 3-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

*Опорно-двигательный аппарат.*

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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

*Органы дыхания.*

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

*Сердечно-сосудистая система.*

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

*Высшая нервная деятельность.*

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

взаимодействие сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

*Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

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

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

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

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

*Опорно-двигательный аппарат.*

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия

пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

#### *Органы дыхания.*

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25 При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

#### *Сердечно-сосудистая система.*

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

#### *Высшая нервная деятельность.*

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

### **1.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

#### *Средняя группа:*

- ✓ стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ✓ ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, с фитболом, игрового стретчинга;
- ✓ испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- ✓ умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- ✓ выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ✓ бегают и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- ✓ выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, степ-аэробики, футбола.

#### *Старшая группа:*

- ✓ знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

- ✓ выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ чувствует и ощущает музыкальный ритм;
- ✓ выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- ✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

Подготовительная к школе группа:

- ✓ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- ✓ наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- ✓ выполняет упражнения на фитболе; степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- ✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

### **Способы определения результативности**

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

Диагностические методики подбираются с учетом:

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

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

## 2. Учебно-тематический план

(3-5 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
<b>Раздел 2. Игровой стретчинг</b>					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 3. Степ-аэробика</b>					
3.1.	Степ-аэробика. Вводное занятие	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №2	1	0,5	0,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №3	1	0,5	0,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №4	1	0,5	0,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №5	1	0,5	0,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки</b>					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
<b>Раздел 5. Ритмическая гимнастика</b>					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Часики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	1	0,5	0,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 6. Элементы футбола</b>					
6.1.	Фитбол-гимнастика	1	0,5	0,5	Промежуточный

	Комплекс №1. Динамические упражнения на фитболах.				контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	1	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика (закрепление)	1	-	1	
<b>Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики</b>					
7.1.	«Малый маятник», «Петушок»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Насос», «Свеча»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Аист», «Ворона»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Кошка», «Дровосек»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		32	13,5	18,5	

(5-6 лет)

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
<b>Раздел 2. Игровой стретчинг</b>					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг «Просто так»	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 3. Степ-аэробика</b>					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №5	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	0,5	0,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №7	1	0,5	0,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс	1	0,5	0,5	

	№8				
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №9	1	0,5	0,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №10	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки</b>					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
<b>Раздел 5. Ритмическая гимнастика</b>					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0,5	0,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 6. Элементы фитнеса</b>					
6.1.	Фитбол -гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол -гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	1	-	1	
6.3.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	1	-	1	
<b>Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики</b>					
7.1.	«Рубка дров», «Каланча»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Лотос», «Поезд»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Дышим животом», «Ежики»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		32	13,5	18,5	

(6-7 лет)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение,
1.2.	Основные движения: ходьба,	2	1	1	

	бег, метание, прыжки				анализ движений)
<b>Раздел 2. Игровой стретчинг</b>					
2.1.	Игровой стретчинг. Упражнения игрового стретчинга	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Сказка о глупом императоре»	1	0,5	0,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетноигровое занятие «Придумай сказку»	1	0,5	0,5	
2.4.	Игровой стретчинг Сюжетно- 1 13 игровое занятие «Ворона и канарейка»	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 3. Степ-аэробика</b>					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №11	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №12	1	0,5	0,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №13	1	0,5	0,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №14	1	0,5	0,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №15	1	0,5	0,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №16	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки</b>					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
<b>Раздел 5. Ритмическая гимнастика</b>					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Дружба»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1	0,5	0,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1	0,5	0,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята»	1	0,5	0,5	
<b>Раздел 6. Элементы фитбола</b>					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения. (закрепление).	1	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические	1	-	1	



	упражнения. (закрепление)				
<b>Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики</b>					
7.1.	«Грибок», «Погончики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Луговые цветы», «Одуванчик»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Журавль», «Вырасту большой»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Цветок распускается», «Гуси лебеди летят»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		32	13,5	18,5	

### Календарный учебный график

Продолжительность занятий – 15 минут (1 академический час равен 15 минутам) для детей 3-4 лет;

Продолжительность занятий – 20 минут (1 академический час равен 20 минутам) для детей 4-5 лет; 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет; (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

### 3. Содержание программы

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

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

– подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;

– основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

– заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии

должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи, фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

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

Вторая младшая группа – занятия 2 раза в неделю по 15 мин.

Средняя группа – занятия – 2 раза в неделю по 20 мин.

Старшая группа – занятия – 2 раза в неделю по 25 мин.

Подготовительная к школе группа – занятия – 2 раза в неделю по 30 мин.

### **3.1.**

#### **Первый год обучения (3-5 лет)**

##### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

##### **Раздел 2. Игровой стретчинг**

Тема 4-7.

Теория. Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика. Выполнение упражнений.

##### **Раздел 3. Степ-аэробика**

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика. Разучивание степ-шагов.

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 2.

Теория. Знакомство со степ - шагами на степенях: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

Практика. Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ - платформах.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 3.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ - платформах.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 4.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 5.

Теория. Знакомство с новым шагом (тап даун).

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 6 на степ - платформах.

#### **Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепашки» - дети ползают по-пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах.

«Гибкий носик».

«Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.

«Пожарные на учении».

«Перейди через болото» - эстафета.

«Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

### **Раздел 5. Ритмическая гимнастика**

Тема 18-21.

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

### **Раздел 6. Элементы фитбола**

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плывем в лодке», «Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч».

### **Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики**

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

## **3.2. Второй год обучения (5-6 лет)**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

## **Раздел 2. Игровой стретчинг**

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Практика. Выполнение упражнений.

## **Раздел 3. Степ-аэробика**

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Практика. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степенях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 7.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 8.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 9.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 10.

Теория. Продолжить знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.

## **Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Быстро по местам»

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.

**Раздел 5. Ритмическая гимнастика**

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

### **Раздел 6. Элементы фитбола**

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

### **Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики**

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на фитболе.

## **3.3. Третий год обучения (6-7 лет)**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Напомнить основные правила на занятиях, технику безопасности, гигиену одежды и обуви.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Различные виды ходьбы с различным положением рук, чередование бега и ходьбы до 800 м., метание.

Различные виды беговых упражнений; прыжки через короткую и длинную скакалку в паре, спрыгивание с высоты до 60 см.

### **Раздел 2. Игровой стретчинг**

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Знакомство с техникой выполнения в парной растяжке, техника безопасности. Ноги на ширине плеч вперед с вытянутыми руками, руки на плечах партнера; поднятие одной ноги из стойки с наклоном и опорой на плечи партнера; одновременное поднятие и выпрямление ног из положения сидя, держась друг друга за руки, стопы соединены; наклон ноги врозь с потягивание партнера вперед на себя; потягивание рук партнера назад на себя в положении лежа на живот.

Практика. Выполнение упражнений.

### **Раздел 3. Степ-аэробика**

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Комплекс № 11.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики. Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие

мышцы работают при занятиях на степах, что такое правильная осанка, двигательные качества.

Практика. Разучивание комплекса № 11 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 12.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 12 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 13.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 13 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 14.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 14 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 15.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 15 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 16.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 16 на степ - платформах.

#### **Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Между булавами» - ползание по – пластунски между булавами, не задев их. То же, на четвереньках.

«Лебеди» - игра на восстановление. Лебеди летят, крыльями машут. Прогнулись над водой, качают головой, прямо и гордо умеют держаться, очень бесшумно на воду садятся. Белые лебеди сели, посидели. Сели, посидели, дальше полетели.



«Осанка» - текст проговаривает педагог, дети выполняют задание согласно тексту лежа на спине.

«Камыш на болоте» - сидя ноги скрестно, руки на поясе. Легкое покачивание туловища около вертикальной оси. Бедра от пола не отрывать.

«Удержись» - двое детей присаживаются на корточки. Прыгают на носочках и стараются сбить друг друга плечом, т.е. заставить потерять равновесие и сесть на пол. Побеждает тот, кто удержался. Сильно друг друга не толкать.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

#### **Раздел 5. Ритмическая гимнастика**

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

#### **Раздел 6. Элементы фитбола**

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения на фитболах: «Пенечек», «Стульчик», «Брасс», «Летучая мышь», «Перекаты», «Подъемный кран», «Рыбка», «Носорог», «Домик», «Ящерица», «Шлагбаум», «Стойка на лопатках», «Тоннель», «Отжимания», «Хвост кита», «Воздушные гимнасты», «Удержись».

#### **Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики**

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.

### **4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность

занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Таблица мониторинга

№п/п	Ф.И.О	владеет комбинациями и упражнениями на фитболе, степеах	владеет дыхательными упражнениями	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновесия	развита правильная осанка	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм	Всего баллов

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

## 5. Методическое обеспечение программы

Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

- наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;
- словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

-словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

-практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и др.

Во вторую группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К третьей группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К четвертой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФиДансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К пятой группе относятся спортивные и подвижные игры.

## **6. Материально-технические условия реализации программы**

### **Оборудование и оснащение для занятий «Фитнес для дошкольников»**

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

**Детский спортивно-игровой комплекс** состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

**Спортивное оборудование:** в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы.

Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

**Требования к оборудованию:** Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими

материалами, лишённые острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

### 7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьей: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребенка. Взаимодействие с семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признается право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- информирование об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу	"Навстречу друг другу" "Зимушка-Зима"	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля
Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу Неделя детского фитнеса	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес-занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя детского фитнеса	Открытое занятие для родителей по футболу «В гостях у Кроша» Открытое занятие для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей» Открытое занятие для родителей «Красивая осанка»
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов	"Погуляем, поиграем"	"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"

	закаливания.		
Наглядная информация	Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	"Игры для здоровья" "Профилактика детской близорукости"	"Степ-гимнастика для детей"
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Оформление альбома "Мы дружим со спортом"	Изготовление газеты "Наш друг – спорт"

## Список использованной литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. - 2009. -№4. – С. 9-13.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
12. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
14. Теоретико – методические основы занятий футбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.
15. Веселовская С. В. Футбол тренинг. Пособие по футбол - аэробике и футбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.