

Принято:
на Педагогическом совете № 1
от « 28 » августа 20 17 г.

Утверждаю:
Заведующий / С.В. Варенцова
Приказ № 24 от « 29 » августа 20 17 г.



ПРОГРАММА

Дополнительного образования
«Здоровенок»
для детей от 5 до 7 лет

Составитель:
А.А. Колдина, инструктор по
физической культуре,
МБДОУ «Детский сад № 53»

г. Нижний Новгород

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.	3
Актуальность	4
Новизна	4
Цель	4
Задачи	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы	6
2. Содержательный раздел	7
2.1. Перспективное планирование	11
2.2.Формы работы	16
2.3. Работа с родителями	17
3. Организационный раздел.....	17
3.1. Возраст, сроки реализации	17
3.2. Условия набора:	17
3.3.Материально-техническое обеспечение	17
3.4. Программно-методическое обеспечение	17

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими условиями. По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте.

Важнейшей задачей дошкольного образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом. Во время занятий оздоровительной физической культурой с дошкольниками важно удовлетворение их естественной потребности в движении и ощущении «мышечной радости». При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к занятиям физкультурой.

Программа дополнительного образования опирается на законодательную базу:

- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41.
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

Актуальность заключается в том, что через танец-игру, музыку и движение дети быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них появляется желание реализовать свои внутренние потребности. Фитнес оказывает всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из

постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по фитбол – гимнастике, Зверобика, Лого-аэробика, спортивные и танцевальные упражнения, стретчинг, упражнения на балансировочной подушке, дыхательные упражнения. Оптимальное сочетание в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

Цели: - сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для каждого физическую нагрузку.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно -двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращение, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к спорту.

Целевая аудитория:

программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Продолжительность и периодичность занятий:

Продолжительность занятий 25 мин. для старшего дошкольного возраста, 30 мин. для детей подготовительной группы.

Формы и режим обучения

Занятия проводятся с октября по май 2 раза в неделю.

Формы работы: традиционные занятия, игровые, консультации для родителей

Типы занятий: игровые, с предметами, оздоровительные.

Формы занятий: групповые

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, 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 движений).

Принципы организации занятий:

- Принцип научности

- Принцип систематичности
- Принцип постепенности
- Принцип индивидуальности
- Принцип доступности
- Принцип учета возрастного развития движений
- Принцип чередования нагрузки
- Принцип наглядности
- Принцип сознательности и активности

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.2.Планируемые результаты: Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое. Оно включает в себя - оценка физического развития ребенка, оценка гармоничности развития (на основании параметров всех антропометрических данных);
- исследование опорно-двигательной системы ребенка: определение наличия нарушений осанки и сводов стопы;
- сформированность базовых движений.
- наблюдение;

- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;

2. Содержательный раздел

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия переходят одна в другую.

Вводная часть.

Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, короткие игровые задания.

Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть.

Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала:

ритмические движения, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол, балансировочная подушка - гимнастика, подвижные и музыкально - ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15 - 20 минут.

Заключительная часть.

Упражнения для релаксации: дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность -2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

В каждое занятие включены спортивно - ритмические движения разной направленности. Это могут быть движения со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; движения, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; движения, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Игры (зверобика) отличаются от ритмических движений тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения

Спортивные движения с применением предметов: мячей, скакалок, обручей, лент.

Фитбол- гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно -

психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних

органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально - волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол - гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые,

упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела

– это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела –это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений –вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально - психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию.

Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно - образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально - дифференцированный подход; учет возрастных особенн

остей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно - ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно - образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Балансировочная подушка – хорошее средство для активизации мышечно-фасциальной системы. При регулярной эксплуатации приспособление позволяет устранить проявления сколиоза, снять чрезмерное напряжение на внутренние органы, которое возникает при длительном сидении. Балансировочная подушка для сидения оказывает корректирующее воздействие на неправильно расположенные, проблемные сочленения спинных позвонков.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что - то прекрасное, развивающее у него позитивно - ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2.Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2 - 3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (формирование основ передвижения и закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- упражнения в равновесии с фитболами,
- упражнения в равновесии с балансировочными подушками
- различные виды равновесия.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

«Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами:

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части:

«Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц:

«Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой:

«Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами

в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения балансировочными подушками:

в исходном положении: сед на подушке, стоя на подушке, стоя рядом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни - выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Силовые упражнения : «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да - Нет», «Книжка», «Ванька - встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально - ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.).
Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

2.1. Перспективное планирование

Занятие 1	Ходьба: обычная; на носках; в глубоком приседе; с поворотом	Игровое упражнение «Цирковая лошадка», Аэробика « Кошечка»
-----------	---	--

	туловища назад.	
Занятие 2	Острый шаг, обычная ходьба, по кругу вправо, влево.	Фитнес - тренировка, Стретчинг «Домик»,
Занятие 3	Ходьба приставным шагом. Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног.	Веселые ножки, Фитнес – тренировка, Стретчинг «Дуб»,
Занятие 4	Ходьба по гимнастической скамейке	Аэробика «Обезьянки». Фитнес - тренировка Игра малой подвижности с использованием стретчинга «Ветер» Дыхательная гимнастика
Занятие 5		Силовая гимнастика Стретчинг«Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 6		Силовая гимнастика Стретчинг«Самолет», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 7		Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг«Лисичка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 8		Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг«Колобок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 9	Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, спиной вперед. Танцевальные шаги. Бег с перестроением, галоп, подскоки	Игровые упражнения: «Поворот», Танцевально - игровая композиция «Рябина». Стретчинг «Журавль» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 10		Игровые упражнения: «Поворот», «Плие». фитнес -аэробика Стретчинг «Журавль» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 11		Игровые упражнения: «Поворот», «Плие», Фитнес аэробика «Мяч» Стретчинг«Журавль» Игра малой подвижности с использованием стретчинга Дыхательная гимнастик
Занятие 12		Игровые упражнения: «Поворот», «Плие», «Кик», Стретчинг «Кузнечик», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 13		Игровые упражнения: «Поворот», «Плие», «Кик»,

		«Махи в сторону». Стретчинг «Кузнечик», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 14		Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка» Игровые упражнения : « Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 15		Аэробика «Черепашка». Стретчинг«Матрешка» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 16		Аэробика с обручем Стретчинг « Змея» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 17	Ходьба обычная, с остановкой, по диагонали, с движением рук. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаг	Фитнес тренировка Стретчинг «Матрешка» Игра малой подвижности « Веселые друзья» с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 18		Аэробика с большим мячом «хоп», Стретчинг« Ракета». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 19		Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 20		Игроритмика « Птички». Стретчинг « Цапля» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка»
Занятие 21		Фитнес – упражнения с балансировочной подушкой Стретчинг«Цапля» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 22		Силовая гимнастика « Мы силачи». Стретчинг« Павлин» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Каша кипит»
Занятие 23		Силовая гимнастика « Мы силачи». Стретчинг « Павлин» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 24	Ходьба обычная, с остановкой, по	Аэробика «ЗООПАРК».

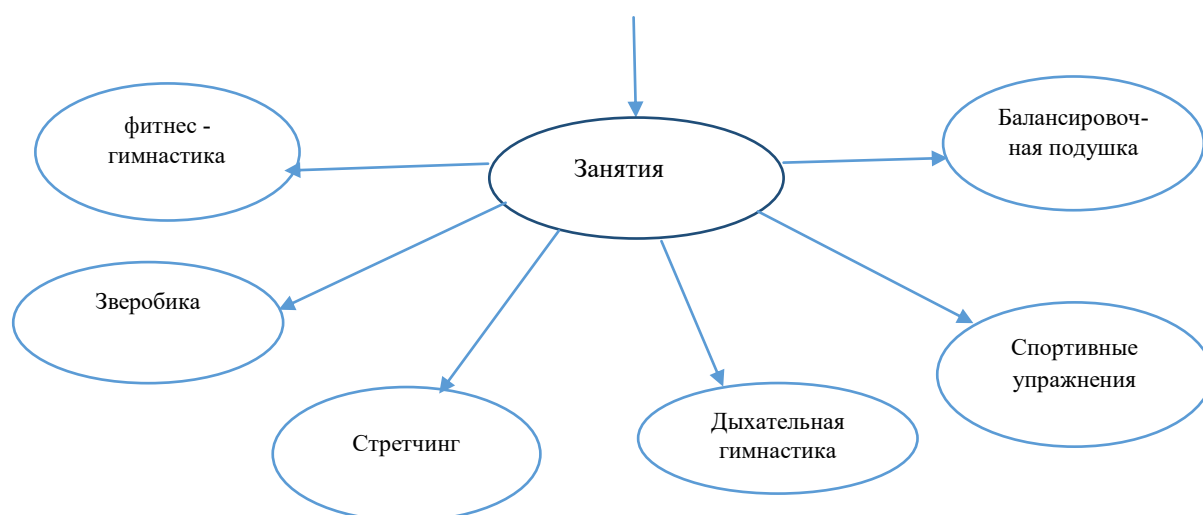
	диагонали, с движением рук. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги.	Стретчинг «Шоколадница» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 25		Фитнес – упражнения с балансировочной подушкой. Стретчинг «Морская звезда» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 26		Фитнес – упражнения с балансировочной подушкой. Стретчинг «Лисичка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 27		Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 28		Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 29	Ходьба обычная, с остановкой, по диагонали, с движением рук. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги	Фитбол. Стретчинг «Уж» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 30		Фитбол. Стретчинг «Уж». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 31		Фитбол. Танцевальная композиция. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 32		Аэробика «Гномики». Стретчинг «Елка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 33	Ходьба по гимнастической скамейке, с остановкой, с движением рук. Бег обычный, с захлестом голени, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги.	Игроритмика «Походка и настроение». Стретчинг «Елка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 34		Упражнения на балансировочной подушке. Стретчинг «Цветок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 35		Упражнения на балансировочной подушке. Стретчинг «Цветок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 36		Силовая гимнастика. Стретчинг «Паучок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга.

		Дыхательная гимнастика
Занятие 37		Силовая гимнастика. Стретчинг «Паучок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 38		Фитнес аэробика на хоппах. Стретчинг «Береза» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 39		Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Стретчинг «Береза» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 40	Игро - комплекс с мячом. Ходьба скрестным шагом. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом, галоп. Перестроение. Танцевальные шаги	Игроритмика «Ёж». Стретчинг «Качели». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 41		Гимнастика «Мост». Стретчинг «Качели». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 42	Игро - комплекс с мячом. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом, галоп. Перестроение. Танцевальные шаги. Веселая зарядка «Котофей»	Силовая гимнастика Стретчинг «Лотос». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 43		Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг «Лотос» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 44		Фитнес - тренировка «Дельфин». Стретчинг «Корзина» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 45		Фитнес - тренировка «Лента». Стретчинг «Корзина» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 46		Танцевальный комплекс «Волна» Стретчинг Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 47		Танцевальный комплекс Стретчинг «Рыбка» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 48		Танцевальный комплекс Стретчинг «Качели» Игра малой подвижности с использованием

		стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 49	Игро - комплекс с гимнастической палкой. Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом. Бег обычный, мелким шагом, галоп. Перестроение. Танцевальные шаги. Веселая зарядка «Кенгуру»	Аэробика «Буратино». Стретчинг «Качели» Стретчинг. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 50		Стретчинг «Звезда» Стретчинг. Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 51		Танцевальный комплекс
Занятие 52		Стретчинг «Рыбка»Стретчинг Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика
Занятие 53		Стретчинг «Солнышко». Комплексы ритмической гимнастики с использованием гимнастической палки. Дыхательная гимнастика «Шуршит змея»
Занятие 54		Стретчинг «Деревце». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Занятие 55		Танцевальный комплекс Стретчинг «Ручеек».
Занятие 56		Стретчинг «Деревце» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика. Комплексы ритмической гимнастики с использованием обруча.
Занятие 57	Ходьба обычная, с остановкой, по диагонали, с движением рук. Бег обычный, широким шагом, мелким шагом. Перестроение. Танцевальные шаги	Фитбол гимнастика Стретчинг «Поза воина» Дыхательная гимнастика
Занятие 58		Фитбол гимнастика Стретчинг «Бабочка» Танцевальные упражнения
Занятие 59		Упражнения с балансировочной подушкой Стретчинг «Карусель» Дыхательная гимнастика
Занятие 60		Упражнения с балансировочной подушкой Стретчинг «Паучок» Дыхательная гимнастика
Занятие 61		Танцевальный комплекс Дыхательные упражнения
Занятие 62		Танцевальный комплекс Дыхательные упражнения
Занятие 63		Комплекс гимнастических упражнений с гимнастической палкой Самомассаж
Занятие 64		Комплекс гимнастических упражнений с гимнастической палкой Самомассаж

2.2.

Формы работы



2.3. Работа с родителями

Работа с родителями				
Традиционные			Нетрадиционные	
Родительские собрания	Индивидуальные беседы	Консультации	Открытые занятия	Памятки для родителей

3. Организационный раздел

3.1. Возраст, сроки реализации

Программа рассчитана на 8 месяцев, с октября по май 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 25 мин. для старшего дошкольного возраста, 30 мин. для детей подготовительной группы. Возраст детей 5 - 7 лет. Занятия проводятся в спортивном зале.

3.2. Условия набора:

Группы формируются по возрасту

Для занятий необходима спортивная форма и кроссовки.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

1. Музыкальный центр, ноутбук

2. Спортивное оборудование:

- гимнастические палки 106 см зеленые - 9
- гимнастические мячи разноцветные -10
- гимнастические обручи d 80см -8шт, d 60см – желт.-5, зел.- 6

- гимнастические коврики - 8
- массажные мячики - 10
- мячи большие резиновые (фитбол) – 5 зел, 7 разноцв.
Фитбол вытянутой формы -10
- гимнастические гантели (пластик.) – 10 пар
- балансировочная подушка - 10
- коррекционные дорожки – ребристая – 3
модульная – 2
- ориентиры – 9
- «ходули» - 2 пары
- палатка лабиринт – 2 («обезьяна» -1, «гусеница» -1)
- тележка передвижная – 1
- блок – 2
- футбольный мяч – 1
- скакалка - 218

3.4. Программно-методическое обеспечение

- Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.- 146с.
- Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.- СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2013.- 112с.
- Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет».- М.: ТЦ Сфера, 2009.-128с.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников. – 3-у изд., дополн.и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2016 – 112 с. (Будь здоров, дошкольник!)
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015 – 224 с. (Растим детей здоровыми)

