

Содержание

Введение

1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

- цели и задачи реализации Программы
- принципы и подходы к формированию Программы
- значимые для разработки и реализации Программы характеристики

1.2. Планируемые результаты освоения детьми возрастных групп Программы

2. Содержательный раздел программы

2.1 Содержание педагогической работы по освоению Программы

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.2.1 Формы организации образовательного процесса

2.2.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

3. Организационный раздел программы

3.1. Оборудование и оснащение для занятий детским фитнесом

3.2. Кадровое обеспечение

3.3. Организация воспитательно-образовательного процесса

3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

3.5. Особенности организации Программы

Введение

Фитнес (от англ. fitness — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности.

1. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» - физкультурно-спортивной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности, разработана в соответствии с основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №38, в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2013 № 273-ФЗ.
- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012- 2017 гг.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155).
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утв. Постановлением главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26).
- Устав учреждения.
- Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДОО, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Срок реализации Программы «Детский фитнес» - 1 год.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по одному академическому часу, итого – 72 часа.

Программа «Детский фитнес» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Актуальность:

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 его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд, ли сумеет полностью реализовать свои желаний и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими

упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному. Занятия по программе «Детский фитнес» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

Цель: Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучить необходимым знаниям по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать навык правильной осанки;
- обучить навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания;
- изучить комплексы ОРУ, упражнений на тренажерах и больших ортопедических мячах.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи, дикции, правильного дыхания;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные:

- воспитывать физические качества;
- воспитывать морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорнодвигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Вовремя фитнес-тренировки сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

Особенности программы:

- Программа «Детским фитнес» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.
- Программа «Детский фитнес» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

- Все занятия проводятся в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Характеристика развития детей от 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают

новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми программы «Детский фитнес»

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Система оценки результатов освоения программы

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика 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 педагогической диагностики — 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 полугодия, учебного года.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

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

Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы (Приложение 1)

2. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Детский фитнес» для детей от 5-6, 6-7 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Дети от 5 до 6 лет

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Дети от 6 до 7 лет

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Учитывать детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Направления детского фитнеса:

- **Лого-аэробика** - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка;
- **Вау топ** - упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием;
- **Упражнения с футболом** - двигательные игротренинги с использованием мячей – футболов;
- **Вау games** - подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики;
- **Игровой стретчинг** — это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц;
- **First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики;
- **Ритмическая гимнастика** – это комплекс общеразвивающих, гимнастических, танцевальных движений, бега, подскоков, прыжков, выполняемых поточным методом (без пауз отдыха) под музыкальное сопровождение;
- **Аэробика** – это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс
- **Физкультурники** — это игровые упражнения с веселыми, юмористическими названиями или четверостишиями, направлены на укрепление мышечного тонуса туловища, коррекцию осанки, развитие гибкости, пластичности, умение владеть своим телом;

Тематическое планирование группа 5-7 лет			
№ п/п	Тема	Комплексы общеразвивающих упражнений / фитнес-тренировки	Количество образовательных ситуаций (часов)
1	«Сбор урожая»	Комплекс общеразвивающих упражнений -1	2
2	«Экскурсия в лес»	Комплекс общеразвивающих упражнений -2	2
3	«Проказница Осень»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 3	2
4	Контрольно-проверочное занятие	Комплекс общеразвивающих упражнений – 2,3	2
5	Фитнес-тренировка	Ритмика с обручем, силовая гимнастика, стретчинг	2
6	«Путешествие по городу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 4	2
7	Фитнес-тренировка	Аэробика с большим мячом, силовая гимнастика, акробатика и стретчинг	2
8	«Палочка-выручалочка»	Комплекс общеразвивающих упражнений -5	2
9	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, силовая гимнастика с фитболом, стретчинг	2
10	«Путешествие в горы»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 6	2
11	Фитнес-тренировка	Ритмика с мячом, силовая гимнастика, школа мяча и стретчинг	2
12	«Морские прогулки»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 7	2
13	Фитнес-тренировка	Аэробика, физкультурники, силовая гимнастика, стретчинг	2
14	«Забавы зимушки-зимы»	Комплекс общеразвивающих упражнений -8	2
15	Фитнес-тренировка	Ритмика с султанчиками, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	2
16	«Мы — юные циркачи»	Комплекс общеразвивающих упражнений -9	2
17	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг с мячом	2
18	«В зимнем лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 10	2
19	Фитнес-тренировка	Ритмика с султанчиками, школа мяча, физкультурники и стретчинг	2
20	«Цирк»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 11	2
21	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, физкультурники, и стретчинг	2
22	«На стадионе»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 12	2
23	Фитнес-тренировка	Ритмика с обручем, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	2
24	«Школа молодого бойца»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 13	2
25	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, силовая гимнастика с	2

		гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	
26	«Юные гимнасты»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 14	2
27	Фитнес-тренировка	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	2
28	«В весеннем лесу»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 15	2
29	Фитнес-тренировка	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
30	«На космической базе»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 16	2
31	Фитнес-тренировка	Фитбол-гимнастика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	2
32	«Пожарные на учении»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 17	2
33	Фитнес-тренировка	Ритмика с мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	2
34	«Морское путешествие»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 18	2
35	Фитнес-тренировка	Аэробика, физкультурники, силовая гимнастика, стретчинг	2
36	«Олимпийские звезды»	Комплекс общеразвивающих упражнений - 19	2
Итого			72

Календарно-тематическое планирование (Приложение 2)

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.2.1. Формы организации образовательной процесса

В программе «Детский фитнес» для детей от 5 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 5 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Способы обучения:

- **фронтальный** - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- **групповой** - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- **индивидуальный** - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему педагогом задание.

Структура фитнес-тренировки:

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувьрки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле step by step направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра

умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Основные средства «Детского фитнеса»: физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

2.2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу о необходимости создания в семье предпосылок полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.); совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

3. Организационный раздел программы

3.1. Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»

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).

Тренажеры:

- Беговые дорожки - предназначены для тренировки сердечно-сосудистой системы, укрепления мышц ног, рук и спины, развития выносливости организма.
- Велотренажеры - укрепляют сердечно-сосудистую систему, тренируют мышцы ног и спины, развивают выносливость.
- Степеры - тренируют сердечно-мышечную, дыхательную системы, мышцы ног и таза.
- Дорожка «Змейка» - средство для профилактики плоскостопия у детей, развития координации.

Спортивное оборудование:

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, султанчики. Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, 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, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

3.2. Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечена работниками в соответствии с требованиями ФГОС ДО. Работу по программе «Детский Фитнес» осуществляет инструктор по физической культуре высшей категории.

3.3. Организация воспитательно-образовательного процесса

В основе организации образовательного процесса положен комплексно-тематический принцип (Календарь праздников (событий)) с ведущей игровой деятельностью с учетом интеграции образовательных областей, который способствует обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Построение образовательного процесса вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей и способствует организовать информацию оптимальным способом. Обучение детей строится как увлекательная проблемно-игровая деятельность, обеспечивающая субъектную позицию ребёнка и постоянный рост его самостоятельности и творчества.

3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программа «Детский фитнес» для детей от 5 до 7 лет содержит перечень УМК - учебно-методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса: программы, технологии.

	Перечень
Основные программы	<ul style="list-style-type: none"> • Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №38» • Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.
Программы, технологии	<ul style="list-style-type: none"> • Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет - М., 2014. • Сулим Е.В. Игровой стретчинг. - М., 2014. • Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. - Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009. • О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет – М: АРКТИ, 2016.
Литература для родителей (законных представителей) воспитанников	<ul style="list-style-type: none"> • Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с. • Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51. • Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с. • Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с. • Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с. • Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.

3.5. Особенности организации курса «Детский фитнес»

Организация режима пребывания детей

«Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 38» функционирует при пятидневной рабочей неделе (исключая субботу и воскресенье), время работы - с 07.00 до 19.00 часов.

Образовательная деятельность по программе определяется календарным учебным графиком. Учебный год составляет - 9 месяцев.

Особенности реализации программы

Реализация программы осуществляется два раза в неделю во II половине дня инструктором по физической культуре.

Дети дошкольного возраста принимаются в группу без предварительной подготовки.

Объём учебной нагрузки в течение недели определён в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к приёму в дошкольные организации, режиму дня и учебным занятиям (Глава XII. п.п.12.9-12.18).

**Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения программы
Карта наблюдений детского развития по программе «Детский фитнес»**

Оценка результативности проводится по 3- бальной системе: 3 – балла высокий уровень, 2 – балла средний уровень, 1 – балл низкий уровень.

№	ФИО ребенка	Бег 30 (с)		Прыжок в длину (см)		Прыжки через скак. (кол-во)		Подбр. и ловля мяча (кол-во)		Отбив. от пола (кол-во)		Статич. равнов. (с)		Подъем из полож. лежа на спине (кол-во)		Гибкость (см)		Муз. ритм. качества		Общий балл		
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-6 лет, 6-7 лет.

Наименование показателя	Пол	Возраст	
		5 – 6 лет	6 – 7 лет
Время бега на 10 м (с)	м	2,8-2,7	2,5-2,1
	д	3,0-2,8	2,6-2,2
	д	12,9-11,1	11,3-10,0
Длина прыжка с места (см)	м	85-130	100-150
	д	85-125	90-140
Прыжки через скакалку (кол-во)	м	1-3	3-15
	д	2-5	3-20
	д	150-225	170-280
Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	м	15-25	26-40
	д	15-25	26-40
Отбивание мяча от пола (кол-во)	м	5-10	11-20
	д	5-10	10-20
Статическое равновесие (с)	м	12-20	25-30
	д	15-28	30-40

Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	м	11-17	12-25
	д	10-15	11-20
Наклон из положения стоя на скамейке (см)	м	3,8	3,9
	д	6,8	7,6

Ориентировочные показатели музыкально-ритмических качеств у детей 5-7 лет:

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;

Календарно-тематическое планирование

дети 5-6 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» (ОРУ — комплекс 1)						
Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках и в полуприсяде. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать «овощи» в корзину) Обучение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Повторение	—	Подлезание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление	Подвижная игра «Погрузка овощей» Игра малой подвижности «Тик-так»
Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» (ОРУ — комплекс 2)						
Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте	Ходьба обычная, с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспыл.. Бег обычный, в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голени	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) Повторение.	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Закрепление.	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение.	—	Подвижная игра-эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
Третья неделя						

Тема «Проказница осень» (ОРУ — комплекс 3)						
Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне, Бег мелким и широким шагом, в рассыпную	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой) Закрепление.	-----	— //— Повторение.	Подлезание на четвереньках между предметами «змейкой» Обучение.	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие (ОРУ — комплекс 2,3)						
—//—	Бег на 10 м (с)	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места	Подбрасывание и ловля мяча	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	Подвижная игра «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» (ОРУ — комплекс 4)						
Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад. Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (воротца или кубы, высота 20—25 см)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из рук в руки над головой Повторение	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) Закрепление	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди Обучение	—	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая сказка»
Вторая неделя Тема «Палочка выручалочка» (ОРУ — комплекс 5)						
—П—	Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным	—П— Закрепление		—П— Повторение	Ползание на четвереньках по скамейке с	Подвижная игра «Колобок». Игра малой под-

	шагом; на пятках и носках, Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед				толканием мяча головой Обучение	вижности «Дружные пингвины»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 1					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 2					
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в горы» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу, Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки перед собой	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4-5 м) Обучение	Подвижная игра «Найди свое место». Мало подвижная игра «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Морские прогулки» (ОРУ — комплекс 7)						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Ходьба по узкой массажной дорожке «Змейка»	Прыжки в высоту с места на двух ногах. Закрепление	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую. Обучение	—//— Повторение	Подвижная игра «Мяч соседу». Мало подвижная игра «Кто ушел?»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 3					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 4					
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы Зимушки-Зимы» (ОРУ — комплекс 8)						
Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по	Ходьба обычная с остановкой по сигналу (веселая	Ходьба по гимнастической скамейке с	—	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы	Подтягивание на скамейке с помощью рук	Подвижная игра «Щука». Игра малой

расчету; построение в звенья за ведущим	зарядка «Салют»), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу	перекладыванием мяча под коленом Обучение		Повторение	Закрепление	подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Мы юные циркачи» (ОРУ — комплекс 9)						
Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две ше- ренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; ши- роким шагом, мелким шагом, с остановкой по сигналу	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с перекладыва- нием мяча под ко- леном и над голо- вой Закрепление	—	Отбивание мяча от пола Обучение	Подлезание под Дугу в плотной группировке Повторение	Подвижная игра «Снежная пере- стрелка». Игра малой подвижно- сти «Друзья»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 5					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 6					
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «В зимнем лесу» (ОРУ — комплекс 10)						
Перестроение в одну и три ко- лонны; пере- строение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высо- ких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким поднима- нием коленей; с остановкой по сигналу, бег врасыпную	Ходьба по гимна- стической скамей- ке с перешагива- нием обруча Закрепление	Прыжки в глубину в обозначенное место Повторение	Отбивание мяча от пола в движении по прямой Обучение	—	Подвижная Игра «Удочка». Игра малой под- вижности «Кто ушел?»
Вторая неделя Тема «В Цирке» (ОРУ — комплекс 11)						
Построение в одну колонну,	Ходьба с длинным шнуром по кругу.	Ходьба по гимна- стической скамей-	Прыжки в глубину в	Отбивание мяча от пола в движении	—	Подвижная игра «Чай- чай-выру-

расхождение через середину по одному в разные стороны	Бег обычный; со шнуром «змейкой»; остановкой по сигналу - присесть	ке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки Обучение	обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед Закрепление	по прямой Повторение		чай». Игра малой подвижности «Летает — не летает»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 7					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 8					
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «На стадионе» (ОРУ — комплекс 12)						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу с остановкой. Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами Повторение	Прыжки в длину с места Закрепление	Забрасывание мяча в корзину Обучение	—	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
Вторая неделя Тема «Школа молодого бойца» (ОРУ — комплекс 13)						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу. Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя Закрепление	Прыжки в длину с разбега Обучение	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение	—	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 9					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 10					
МАРТ						
Первая - Вторая недели Тема «Юные гимнасты» (ОРУ — комплекс 14)						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед,	—	Запрыгивание на высоту с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза)	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Ле-

в один, два круга	вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу			Повторение	Обучение	тела ворона»
Вторая неделя Тема «В весеннем лесу» (ОРУ — комплекс 15)						
Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу	—	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место Закрепление	Метание в вертикальную цель Обучение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног Повторение	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо — громко»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 11					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 12					
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «На космической базе» (ОРУ — комплекс 6)						
Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами. Медленный бег в течение 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине Закрепление	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет Повторение	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» (ОРУ — комплекс 17)						

Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах Закрепление	—	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) Обучение	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе Обучение	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 14					
МАЙ						
Первая неделя Тема «Морское путешествие» (ОРУ — комплекс 18)						
Перестроение в три-четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу перестроение в одну колонну; игра «Мы тоже так умеем». Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	—	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами Повторение	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» (ОРУ — комплекс 19)						
Перестроение парами в два круга; повороты направо, налево на месте	Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу. Бег обычный; «змейкой» со сменой	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке Закрепление	Прыжки через обруч на месте Обучение	Отбивание мяча от пола в движении с продвижением между предметами и забрасывание в корзину Закрепление	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Повторение.	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»

	направляющего; семенящим шагом					
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 15					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 16					

Календарно-тематическое планирование

дети 6-7 лет

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
СЕНТЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Сбор урожая» ОРУ — комплекс 1						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову Обучение	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (расстояние 5—6 м) Повторение	—	Лазанье по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку Закрепление	Подвижная игра «Пустое место». Игра малой подвижности «Друзья»

Вторая неделя Тема «Экскурсия в лес» ОРУ — комплекс 2						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; широким шагом; с выпадами. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего	— II — Повторение	— II — Закрепление	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди Обучение	—	— II —
Третья неделя Тема «Проказница осень» ОРУ — комплекс 3						
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом ларами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голеней; семенящим шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Закрепление	—	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3-4 м) Повторение	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке Обучение	Подвижная игра-эстафета «Классики». Игра малой подвижности «Будь внимателен!»
Четвертая неделя Контрольно-проверочное занятие» ОРУ — комплекс 2,3						
Построение в две, три колонны	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голеней; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Прыжки в длину с места	Бросание мяча вверх и ловля его	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	— II —
ОКТАБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие по городу» ОРУ — комплекс 4						
В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; в	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и пе-	—	Перебрасывание мяча друг Другу из-за головы (расстояние 3—4 м) из	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической	Подвижная игра «Самый быстрый». Игра малой

	полуприседе. Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	решагнуть через обруч, который держат в руках Обучение		и.п. сидя на коленях Закрепление	скамейке Повторение	подвижности «Подкрадись неслышно»
Вторая неделя Тема «Палочка выручалочка» ОРУ — комплекс 5						
Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед, руки за спиной; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед; спиной вперед; с выбрасыванием прямых ног вперед	— II — Повторение	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15—20 см) Закрепление	—	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками Обучение	Подвижная I игра «Мяч капитану». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 1					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 2					
НОЯБРЬ						
Первая неделя Тема «Путешествие в горы» ОРУ — комплекс 6						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед: вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль	—	Прыжки в длину с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы Повторение	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Обучение	Подвижная игра «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»

	третьей — на левой					
Вторая неделя Тема «Морские прогулки» ОРУ — комплекс 7						
Построение в шеренгу; в две, три колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный; галоп спиной и лицом в круг; с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу	—	— II — Закрепление	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз Обучение	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой Повторение	Подвижная игра «Птички и клетка». Игра малой подвижности «Будь внимателен»
Третья неделя Фитнес-тренировка — комплекс 3						
Четвертая неделя Фитнес-тренировка — комплекс 4						
ДЕКАБРЬ						
Первая неделя Тема «Забавы зимушки-зимы» ОРУ — комплекс 8						
Расчет на «раз», «два» и построение в две шеренги; построение в три колонны в движении	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в стороны Повторение	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом Закрепление	Забрасывание большого мяча в корзину (высота - 1,5 м) Обучение	—	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
Вторая неделя Тема «Мы юные циркачи» ОРУ — комплекс 9						
— //—	Ходьба обычная; приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове, руки в	Прыжки в высоту с разбега Обучение	— //— Повторение	—	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»

	спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	стороны с присоединением посередине Закрепление				
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 5				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 6				
ЯНВАРЬ						
Первая неделя Тема «В зимнем лесу» ОРУ — комплекс 10						
Расчет на «раз», «два», «три» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги в две колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный; враспынную; змейкой	—	Прыжки в глубину в обозначенное место Закрепление	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и забросом в корзину (высота - 1,5 м, расстояние - 3-4 м) Обучение	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (высота 40-50 см) Повторение	Подвижная игра «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Вторая неделя Тема «В цирке» ОРУ — комплекс 11						
— //—	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Качели - Карусели»). Бег обычный; с заданием «Кенгуру»	—	Прыжки в длину с разбега Обучение	— //— Повторение	— Закрепление	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Садовник»

Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 7				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 8				
ФЕВРАЛЬ						
Первая неделя Тема «На стадионе» ОРУ — комплекс 12						
Построение в четыре колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием (во время бега подпрыгнуть и достать бубен); с подлезанием под препятствия	—	Прыжки через обруч в движении Обучение	Метание малого мяча в вертикальную цель (расстояние 3-4 м) Повторение	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2 м) Закрепление	Подвижная игра «Третий лишний». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
Вторая неделя Тема «Школа молодого бойца» ОРУ — комплекс 13						
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; с перепрыгиванием препятствий, прыжки с продвижением вперед	—	— Повторение	— Закрепление	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягивание руками Обучение	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижности «Скажи на оборот»
Третья неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 9				
Четвертая неделя		Фитнес-тренировка — комплекс 10				
МАРТ						
Первая - Вторая недели		Тема «Юные гимнасты» ОРУ — комплекс 14				

Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная; на носках, по сигналу — на низких четвереньках: скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу; обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, вперед)	—	Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет (высота — 40 см) Закрепление	Метание в вертикальную цель Повторение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с оставкой посередине и выпрямляя ноги вперед Обучение	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
Вторая неделя Тема «В весеннем лесу» ОРУ — комплекс 15						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная; в полуприседе; с остановкой по сигналу «Лодочка». Бег со сменой направлений движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом Закрепление	—	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли Обучение	— П — Повторение.	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 11					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 12					
АПРЕЛЬ						
Первая неделя Тема «На космической базе» ОРУ — комплекс 16						
Расчет на «раз», «два», перестроение в две	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сиг-	Прыжки по гимнастической скамейке на двух но-	—	Метание предметов в горизонтальную цель	Из вися на гимнастической стенке развести ноги в	Подвижная игра «Подмигалы». Игра малой под-

шеренги; повороты направо, налево прыжком, на месте	налу «Велосипед». Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу «Кенгуру»	гах с продвижением вперед Закрепление		Обучение	стороны, соединить, поднять вверх Повторение	вижности «Скажи наоборот»
Вторая неделя Тема «Пожарные на учении» ОРУ — комплекс 17						
—	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой»; с остановкой по сигналу «Качели-Карусели»	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте Обучение	—	Повторение	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх Закрепление	Подвижная игра «Бабка-ежка». Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 13					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 14					
МАЙ						
Первая неделя Тема ОРУ «Морское путешествие» — комплекс 18						
Построение в три колонны в движении; расчет на «раз» «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед — по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваться кругом, закрыв глаза Обучение	—	Метание мяча в вертикальную цель (расстояние 5—6 м) Повторение	—	Подвижная игра «Зоопарк». Игра малой подвижности «Садовник»
Вторая неделя Тема «Олимпийские звезды» ОРУ — комплекс 19						

— //—	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кресло-качалка»). Бег обычный с остановкой по сигналу (поворот вокруг себя); прыжки с продвижением вперед и правой и левой ногой попеременно	— //— Повторение	Прыжки с продвижением вперед «змейкой» с зажатым между ногами мячом. Закрепление	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину Обучение	—	Подвижная игра «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Шел крокодил»
Третья неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 15					
Четвертая неделя	Фитнес-тренировка — комплекс 16					