

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 50»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 9 от 26.08.2022

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
«Детский сад № 50»
Антонченко М.Е.
Приказ № 02-03/161.1 от 26.08.2022 г.



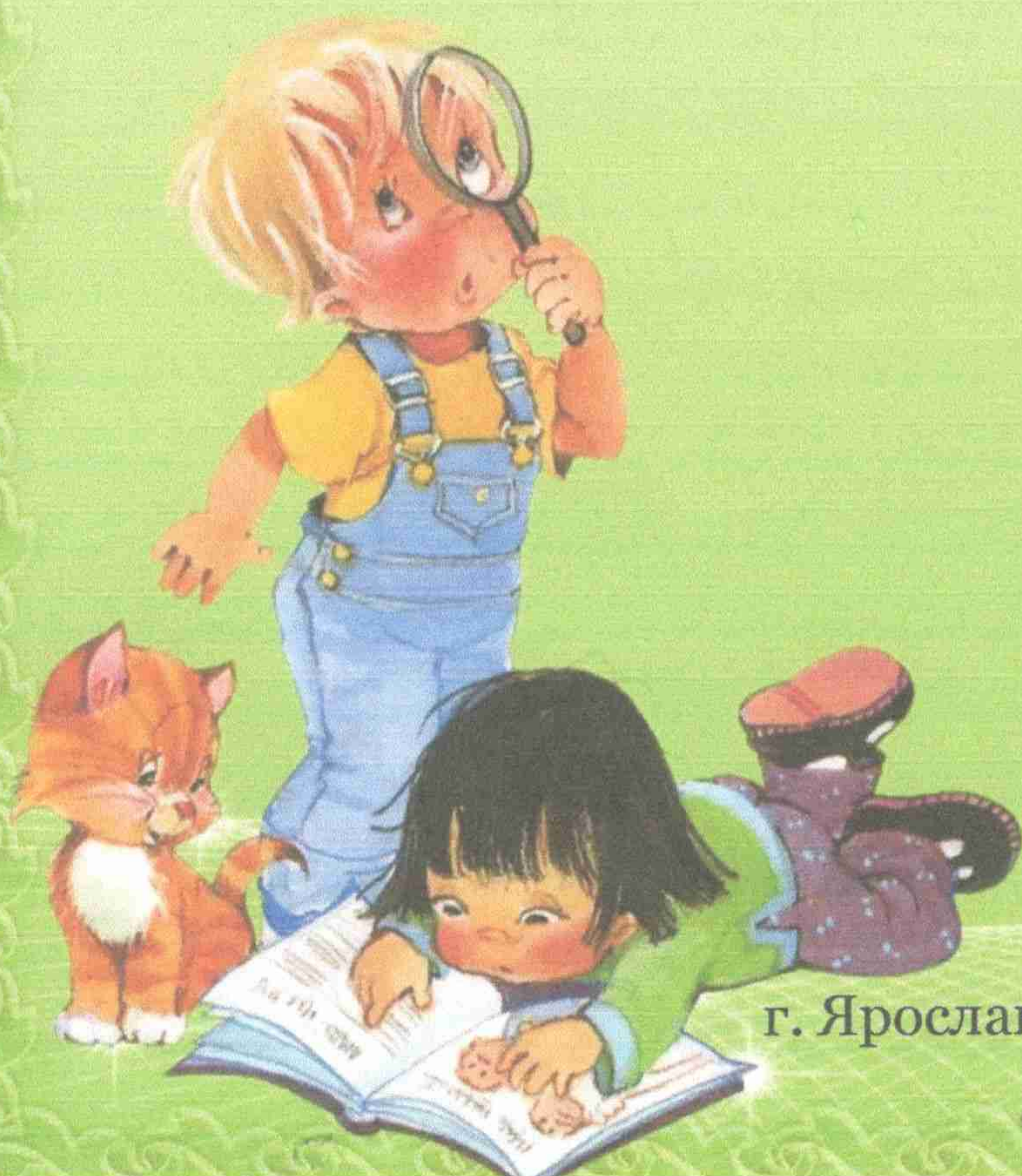
**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Детский фитнес»**

Возраст: дети 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Направленность: художественная

Автор – составитель:
Королёва А.В.



г. Ярославль, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	
1.1. Актуальность, новизна.....	3
1.2. Цель программы	4
1.3. Задачи программы.....	4
1.4. Отличительные особенности.....	5
1.5. Ожидаемые результаты.....	5
II. Содержание программы	
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	7
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	13
III. Мониторинг результатов.....	23
IV. Методическое обеспечение.....	27
V. Список литературы.....	27

I Пояснительная записка

1.1 Актуальность и значимость:

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом. **Детский фитнес** – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Программа разработана в соответствии:

✓ Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г.;

✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);

✓ Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44с.

✓ Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования

1.2 Цель программы

Укрепление здоровья детей, развитие их физических способностей.

1.3 Задачи программы:

- Оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия);
- предупреждать плоскостопие — укреплять мышцы стопы и голени;
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и терморегуляцию, улучшать обменные процессы
- улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость;
- формировать двигательные умения и навыки;
- содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- повышать интерес к занятиям спортом.

1.4 Отличительные особенности программы

Программа построена с учетом программы Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007. и личного опыта педагога.

Занятия проводятся в соответствии с возрастными, физическими и психическими возможностями детей.

5 - 6 лет – дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрасту, рассчитанные на растяжку мышц и на укрепление мышц рук, ног и брюшного пресса. Дети разучивают небольшие танцевальные комбинации.

6 - 7 лет – дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрасту, укрепляющие мышцы и развивающие выносливость. Дети разучивают танцевальные комбинации, различной сложности и темпа, но соответствующие возрасту.

1.5 Ожидаемый результат:

При систематичности занятий, при правильной их организации у детей должны сформироваться следующие умения и навыки:

- выносливость;
- пластичность;
- эмоциональная раскрепощенность;
- умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку.

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

5-6 лет – Овладел естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащен двигательный опыт;

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

- Развиты двигательно-творческие способности;

- Сформирован устойчивый интерес к физической культуре и спорту.

- Сформирована потребность в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

- Развиты способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

- Воспитаны моральных и волевых качеств детской личности.

- Сформировано сознательное отношение к своим и чужим физическим возможностям;

- Воспитано отрицательного отношения к вредным здоровью разрушающим привычкам.

6-7 лет - Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;

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

- Развиты двигательные творческие способности;

- Сформирован устойчивый интереса к физической культуре и спорту.

- Сформирована потребности в здоровом образе жизни и ответственное отношение детей к своему здоровью;

- Развиты способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

- Воспитаны моральные и волевые качества детской личности.

- Сформировано сознательное отношение к своим и чужим физическим возможностям;

Учебно-тематический план 5 - 6 лет

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	0,7	0,3	1
2-4.	«Разминки для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	0.5	2.5	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	0.2	0.8	1
6-8.	«Быстро, быстро скачут ножки»	0.5	2.5	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	0.1	0.9	1
10-12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	0.5	2.5	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	0.1	0.9	1
14-17.	«Медленная разминка. Растяжка»	0.5	3.5	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	0.1	0.9	1
19-22	«Упражнения с предметом»	0.5	3.5	4
23.	«Мы немножко потанцуем»	0.1	0.9	1
24-27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	0.5	3.5	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	0.1	0.9	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	0.1	0.9	1
30.	«Маму с папой в гости ждем»	0.1	0.9	1
31-32.	«Упражнения с предметом»	0.3	1.7	2
	Итого:			32

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5 - 6 лет.

№ 1.

«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».

Цель:

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

Задачи:

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 2-4.

«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»

Цель:

Познакомить детей с тренажером и его особенностям.

Задачи:

- Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы;
- Научить, как правильно разогревать мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;
- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№5.

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 6-8.

«Быстро, быстро скачут ножки»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

Задачи:

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;
- Учить держать равновесие;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 9.

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Учить доводить начатое до конца;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 10-12.

«Быстрая разминка для ручек и ножек»

Цель:

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 13.***«Мы немножко потанцуем»******Цель:***

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 14-17.***«Медленная разминка. Растяжка»******Цель:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движения;
- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 18.

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

Задачи:

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 19-22.

«Упражнения с предметом»

Цель:

Познакомить детей с мячиком и обручем.

Задачи:

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 23.

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость;
- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 24-27.

«Повторение быстрой и медленной разминок»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 28.

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

Задачи:

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№29.

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Усложнить ранее изученные упражнения.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Продолжать развивать внимание.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 30.

«Маму с папой в гости ждем»

Цель:

Выступление перед родителями.

Задачи:

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 31-32.

«Упражнения с предметом»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

Задачи:

- Развивать ловкость координацию движений;
- Развивать внимание;
- Развивать ориентацию в пространстве.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Учебно-тематический план

6 - 7 лет.

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	0.7	0.3	1
2 - 4.	«Разминки для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	0.5	2.5	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	0.1	0.9	1
6 - 8.	«Быстро, быстро скачут ножки»	0.5	2.5	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	0.1	0.9	1
10 - 12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	0.5	2.5	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	0.1	0.9	1
14 - 17.	«Медленная разминка. Растяжка»	0.5	3.5	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	0.1	0.9	1
19 - 22	«Упражнения с предметом»	0.5	3.5	4
23.	«Мы немножко потанцуем»	0.1	0.9	1
24 – 27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	0.5	3.5	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	0.1	0.9	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	0.1	0.9	1
30.	«Маму с папой в гости ждем»	0.1	0.9	1
31 - 32.	«Упражнения с предметом»	0.3	1.7	2
	Итого:			32

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

6 - 7 лет.

№ 1.

«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».

Цель:

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

Задачи:

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 2-4.

«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»

Цель:

Познакомить детей с тренажом и его особенностям.

Задачи:

- Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы;
- Научить, как правильно разогревать мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;
- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№5.

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 6-8.

«Быстро, быстро скачут ножки»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

Задачи:

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;
- Учить держать равновесие;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 9.

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Учить доводить начатое до конца;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 10-12.

«Быстрая разминка для ручек и ножек»

Цель:

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 13.**«Мы немножко потанцуем»*****Цель:***

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 14-17.**«Медленная разминка. Растяжка»*****Цель:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движения;
- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 18.

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

Задачи:

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 19-22.

«Упражнения с предметом»

Цель:

Познакомить детей с мячиком и обручем.

Задачи:

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 23.

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость;
- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях: Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 24-27.

«Повторение быстрой и медленной разминок»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 28.

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

Задачи:

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 29.

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Усложнить ранее изученные упражнения.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Продолжать развивать внимание.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 30.

«Маму с папой в гости ждем»

Цель:

Выступление перед родителями.

Задачи:

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

№ 31-32.

«Упражнения с предметом»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

Задачи:

- Развивать ловкость координацию движений;
- Развивать внимание;
- Развивать ориентацию в пространстве.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

III. Мониторинг результатов

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

Диагностические тесты подобраны с учетом:

Развития основных физических качеств- гибкость, быстрота, координационные способности;

Способность детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические методики

I Равновесие

Упражнение «Фламинго»

Удерживание равновесия на одной ноге, другая нога прижата стопой к колену опорной ноги, колено отведено на 30 градусов в сторону, руки на поясе. Результат фиксируется в секундах.

Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги прилегает в плотную к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела распределен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямое, смотрим вперед.

пол	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8.7-12	12.1-25	25.1-30.2
девочки	7.3-10.6	10.7-23	23.8-30

Результаты фиксируются в секундах, а также оценивается характер балансировки.

II Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, колени не сгибать.

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2-4 см	3-5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4-7см	4-7см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

III Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использовать смену ритма)

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег сек.	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
	Мальчики	12.7	11.5	10.5
	девочки	13.0	12.1	11.0

V. Методическое обеспечение

Методы работы с детьми: игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров;

- ✓ метод наглядно-слухового показа;
- ✓ метод активной импровизации;
- ✓ метод коммуникативного соревнования;
- ✓ метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Материально-техническое обеспечение

- Дидактические пособия
- Скакалки
- Обручи
- Туннели
- Мячи
- Мешочки
- Коврики
- Музыкальный материал
- Различное спортивное оборудование.

VI Список литературы:

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007.
2. Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. –М. 2012.
3. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Сулим Е.В. – М. 2012.
4. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Фомина А.И. – М. 1974.
5. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. Железняк Н И.,Желобкова Е.Ф.- М. 2010.
6. Сюжетно физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. Картушина М.Ю. –М. 2003
7. Формы оздоровления детей 4-7лет. – Волгоград.2008.
- 8.Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
9. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
10. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
11. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
12. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
13. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
- 14.Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5- 7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008