

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»**

(модульная, ознакомительный уровень)

Возраст учащихся: 3 – 5 лет

Срок реализации: 2 года

Управление дошкольного образования администрации города Тамбова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Подснежник»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол от 27.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад «Подснежник»
И.Н. Барсукова
приказ от 27.08.2024г. № 82-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Возраст учащихся: 3 – 5 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Сенина Екатерина Игоревна, инструктор по физической культуре

Денисова Елена Николаевна, старший воспитатель

Тамбов, 2024

Содержание

1. Информационная карта программы
2. №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»
3. №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»
4. Приложение 1. Система оценки результатов освоения программы
5. Приложение 2. Календарный учебный график
6. Приложение 3. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)
7. Приложение 4. Рабочие программы к дополнительной общеразвивающей программе по годам обучения

1. Информационная карта программы

1	Общие сведения	
	Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Подснежник»
2	Полное наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»
3	Сведения об авторах	
3.1	ФИО, должность	Сенина Екатерина Игоревна, инструктор по физической культуре Денисова Елена Николаевна, старший воспитатель
4	Сведения о программе	
4.1	Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> • Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании», • Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р • «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; • Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», • Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; • Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28, • Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Подснежник», утвержденным Постановлением администрации города Тамбова Тамбовской области от 02.03.2020 №992
4.2	Область применения	Дополнительное образование детей
4.3	Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4	Тип программы	Общеразвивающая
4.5	Вид программы	Модифицированная
4.6	Уровень программы	Ознакомительный
4.7	Форма обучения	Очная
4.8	Возраст обучающихся по программе	3-5 лет
4.9	Продолжительность обучения	36 ч. - 1 год 72 ч. - 2 года

2. №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» носит физкультурно-спортивную направленность, отвечает требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность: Само понятие фитнес (от англ. *fitness* — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направлена 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, 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.

Актуальность: Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Занятия по программе «Детский фитнес» способствуют формированию у дошкольников основ здорового образа жизни, создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством специфической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

Новизна программы: Занятия фитнесом в традиционном его содержании – это набор физических упражнений (комплексов), включающих танцевальные движения, гимнастику и шаги под музыку. Однако, заставить детей без желания этим заниматься нельзя, поэтому программа «Детский фитнес» объединила в себе несколько направлений фитнеса для малышей:

«**Зверобика**» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

«**Лого-аэробика**» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

Step by step — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Ваву топ — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.

Ваву games — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

Детская йога — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

First step — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Отличительные особенности программы:

Во-первых, программа «Детский 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 включает в себя самые разнообразные дисциплины. Сюда же относятся кардио тренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.

Во-вторых, в рамках программы «Детский фитнес» подразумевается использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

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

Адресат программы: Программа «Детский фитнес» разработана для детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет, не имеющих предварительной подготовки. При приёме на программу проводится начальная диагностика по карте наблюдений детского развития в зависимости от возрастных и психофизических особенностей. В состав возрастных групп могут включаться дети с ОВЗ (логопедические нарушения), не имеющие противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Набор детей в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации: 2 года. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 72 часа образовательной деятельности. 1-2 год обучения – по 36 часов образовательной деятельности.

Режим занятий

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» реализуется:

-1 раза в неделю;

-во второй половине дня;

-продолжительность соответствует возрастным особенностям детей:

Возрастная категория детей	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет
Длительность организованной образовательной деятельности (ООД)	15 мин	20 мин

Форма обучения по программе: очная.

Особенность организации образовательного процесса

Содержание и материал данной программы дифференцируется по уровням сложности и отражается в разделе «Содержание учебного плана»

Состав групп постоянный, группы могут формироваться по возрастным характеристикам:

Первая группа (3-4 года)

Вторая группа (4-5 лет)

Наполняемость групп 15-20 человек.

Цель программы: 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 программы:

Образовательные (предметные):

- активизировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни;
- усвоение практических навыков работы с собственным телом;
- формирование простейших представлений о здоровом образе жизни;
- подготовка детей к дальнейшему посещению объединений физкультурно-спортивной направленности.

Развивающие (метапредметные):

- способствовать развитию фантазии, воображения, эстетических чувств, эмоций;
- сформировать потребность учащихся к самовыражению с здоровым образом жизни;
- способствовать формированию скоординированного мышления.

Воспитательные (личностные):

- способствовать воспитанию желания и умения взаимодействовать со сверстниками;
- привить навык соблюдения правил безопасного поведения и личной гигиены;
- развивать творческий потенциал, активность, самостоятельность учащихся;
- воспитывать взаимовыручку, уважительные отношения друг к другу и взрослым;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Содержание программы

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	«Первые шаги»	36	10,5	25,5
2.	«Крепыши»	36	10	26
ИТОГО		72	20,5	51,5

Структура занятий:

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 кувырки) 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. Педагог может усложнить задачу - выполнять и под музыку. Силовая тренировка представлена в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки включены 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 начинается со второй недели, так как на первых

обучающих занятиях дается 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. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям используются стихи, загадки, речевки.

Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия — на третьей и четвертой неделях.

Для каждого возраста комплексы общеразвивающих упражнений имеют отличительные особенности (Приложение 3).

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

Модуль «Первые шаги» Первый год обучения (3-4 года)

Задачи:

Образовательные (предметные):

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие (метапредметные):

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

Воспитательные (личностные):

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор

Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1-2.	Вводное занятие «В гости к солнышку»	2	0,5	1,5	Диагностика
3-4	«Веселые птички»	2	0,5	1,5	
5	«Звонкие погремушки»	1	0,5	0,5	Контрольно-проверочное

					занятие
6-7	«Экскурсия в лес»	2	0,5	1,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие по городу»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
14	«Веселые самолеты»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
15	«Цветные самолеты»	1	0,5	0,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18	«Разноцветные платочки»	1	0,5	0,5	
19	«Магазин цветных ленточек»	1	0,5	0,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22	«В гостях у лисы»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
23	«В гостях у зайки»	1	0,5	0,5	
24-25	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
26-27	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	2	0,5	1,5	
28-29	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
30-31	«Поиграем с солнечным зайчиком»	2	0,5	1,5	
32-33	«На солнечной поляночке»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие-игра. Диагностика
ИТОГО		36	10,5	25,5	

Содержание учебного плана

1-2. Вводное занятие. Тема Вводное занятие «В гости к солнышку»

Теория: Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры «Солнышко и дождик». Игра малой подвижности «Птички в лесу».

3-4. Тема «Веселые птички»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

5. Тема «Звонкие погремушки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижная игра «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя».

6-7. Тема «Экскурсия в лес»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

8-9. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1, 2. Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

10-11. Тема «Путешествие по городу»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -4. Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно».

12-13. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 3, 4. Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»

14. Тема «Веселые самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 5. Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

15. Тема «Цветные самолеты»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

16-17. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6.

18. Тема «Разноцветные платочки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад».

19. Тема «Магазин цветных ленточек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья».

20-21. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

22. Тема «В гостях у лисы»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижная игра «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад».

23. Тема «В гостях у зайки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два медведя»

24-25. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

26-27. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

28-29. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

30-31. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

32-33. Тема «На солнечной поляночке»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

34-35. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -15,16. Подвижная игра «Два Яшки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?».

36. Итоговое занятие. Диагностика

Практика: Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика.

Предполагаемые результаты обучения по окончании первого года обучения

Дети могут знать и уметь:

Образовательные (предметные):

- элементарные знания по физическому воспитанию;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
- элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).
- применять элементарные знания по физическому воспитанию;
- использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков.
- использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп)
- сформированы представления и основные понятия в рамках изученного материала по физическому воспитанию;

Воспитательные (личностные):

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- сформированы умения творчески реализовывать свои замыслы;

- сформированы умение самостоятельно организовать свою физическую деятельность.
- Развивающие (метапредметные):*
- сформирована координированность движений, их экономичность и ритмичности;
 - расширены пассивный и активный запас слов и выражений в области физического здоровья.

Модуль «Крепыши» Второй год обучения (4-5 лет)

Задачи:

Образовательные (предметные):

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие (метапредметные):

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности

Воспитательные (личностные):

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор

Учебный план

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1-2	Вводное занятие «Прогулка в осенний сад»	2	0,5	1,5	Диагностика
3	«Экскурсия в лес на поезде»	1	0,5	0,5	
4-5	«День рождения куклы Маши»	2	0,5	1,5	Контрольно-проверочное занятие
6.	«Веселая карусель»	1	0,5	0,5	
7.	«В гости к Винни-Пуху»	1	0,5	0,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие на волшебный остров»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	Открытая фитнес-тренировка.
14-15	«Магазин игрушек»	2	0,5	1,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18-19	«Путешествие в зимний лес»	2	0,5	1,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22-23	«Пожарные на учении»	2	0,5	1,5	
24	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка.
25-26	«Волшебная палочка-	2	0,5	1,5	

	выручалочка»				
27	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	
28-29	«Путешественники»	2	0,5	1,5	
20-31	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
32-33	«Олимпийские звезды»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытая фитнес-тренировка. Диагностика
ИТОГО		36	10	26	

Содержание учебного плана

1-2. Вводное занятие. Тема «Прогулка в осенний сад»

Теория: Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

3. Тема «Экскурсия в лес на поезде»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

4-5. Тема «День рождения куклы Маши»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижные игры.

6. Тема «Веселая карусель»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

7. Тема «В гости к Винни-Пуху»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

8-9. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

10-11. Тема «Путешествие на волшебный остров»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 4. Подвижные игры.

12-13. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

14-15. Тема «Магазин игрушек»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижные игры.

16-17. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

18-19. Тема «Путешествие в зимний лес»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижные игры.

20-21. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

22-23. Тема «Пожарные на учении»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижные игры.

24.Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

25-26. Тема «Волшебная палочка-выручалочка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижные игры.

27.Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

28-29. Тема «Путешественники»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижные игры.

30-31. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг

32-33. Тема «Олимпийские звезды»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижные игры.

34-35. Тема «Фитнес-тренировка»

Теория: Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

Практика: Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

36. Итоговое занятие. Диагностика

Практика: Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика.

Предполагаемые результаты обучения по окончании второго года обучения

Дети должны знать и уметь:

Образовательные (предметные):

- элементарные знания по физическому воспитанию;
- способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;
- элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп);
- применять элементарные знания по физическому воспитанию;
- использовать способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков;
- использовать элементарные упражнения направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп).

Воспитательные (личностные):

- сформированы представления и основные понятия в рамках изученного материала по физическому воспитанию;
- сформированы умения творчески реализовывать свои замыслы;
- сформированы умение самостоятельно организовать свою физическую деятельность.

Развивающие (метапредметные):

- сформирована координированность движений, их экономичность и ритмичности;
- расширены пассивный и активный запас слов и выражений в области физического здоровья.

3. № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 в год.

Количество учебных дней – 36 (по году обучения).

Учебный год составляет – 9 месяцев.

Начало занятий групп – сентябрь, окончание занятий – май.

Период каникул – с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения

Спортивное оборудование: обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы, кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, гантели, мешочки с песком, набивные мячи.

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).

Тренажеры

Информационно-методическое обеспечение:

Программа «Детский фитнес» для детей от 3 до 5 лет содержит перечень УМК - учебно-методического комплекта, необходимого для осуществления образовательного процесса.

Кадровое обеспечение:

Тренер или инструктор по физической культуре, имеющий среднее – специальное или высшее образование, обладающие основными, обозначенными в ФГОС ДО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей от 3 до 5 лет.

Формы аттестации (Приложение 1)

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности модульной дополнительной

общеразвивающей программы:

- педагогическое наблюдение;
- входная и начальная диагностика;
- беседы с детьми и их родителями;
- открытые занятия;
- конкурсы внутри коллектива;
- промежуточные и итоговые аттестации.

Оценочные материалы

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы каждого ребенка в ходе его развития (приложение 1).

Оценка по карте наблюдений проводится на начало и конец учебного года. Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе.

Методические и дидактические материалы

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Учебный материал программы «Детский фитнес» состоит из 2-х составных частей:

Теоретической - формирующей систему понятий, теоретических знаний, которые должны получить учащиеся в процессе обучения;

Практической – направленной на приобретение практических умений и навыков в области физического развития и здорового образа жизни.

Список литературы

для педагогов:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014.
2. Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.

для детей и родителей:

1. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996

Методическое обеспечение программы

Раздел (модуль)	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно- воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<ul style="list-style-type: none"> • «Первые шаги» • «Первые шаги» 	<p>Практическое занятие с игровыми, сюжетными и интегрированными формами</p>	<p>словесный, наглядный, игровой, работа под руководством педагога, самостоятельная работа, контроль и самоконтроль</p>	<p>- набор карточек упражнений, выполняемых в последовательности; - обучающие плакаты; - набор карточек с видами спорта; - картотека игр для развития психических качеств (внимание, память, мышление, речь и т.д.); - музыкальное сопровождение (флешка с музыкой для релаксации, для выполнения общеразвивающих упражнений)</p>	<p>Магнитофон, бубен. Детский спортивно-игровой комплекс (шведская стенка). Обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы, кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, гантели, мешочки с песком, набивные мячи. Маты, коврики для фитнеса.</p>	<p>Контрольно-проверочное занятие. Открытая фитнес-тренировка.</p>

**Карта наблюдений индивидуального развития детей (педагогическая диагностика)
по программе «Детский фитнес»**

Модуль «Первые шаги» – для детей от 3 до 4 лет

Ф.И.О. педагога _____, № группы _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями						Общее кол-во баллов	Средний балл	Уровень развития
		Физические качества			Музыкально-ритмические					
		Выносливость (длительный бег 30 сек)	Ловкость (прыжки ноги врозь-вместе, прыжки на месте) лазанье	Равновесие («цапля», ходьба по уменьшенной площади опоры)	Гибкость («полумостик», «корзиночка», «коробочка»)	Ритмичность (умение выполнять под счет упражнения)	Пластичность (умение подражать образам в игре)			

Модуль «Крепыши» – для детей от 4 до 5 лет

Ф.И.О. педагога _____, № группы _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями						Общее кол-во баллов	Средний балл	Уровень развития
		Физические качества			Музыкально-ритмические					
		Выносливость (круговая тренировка)	Ловкость (прыжки на правой/левой ноге, подскоки) лазанье	Равновесие («цапля», присед на середине скамейки)	Гибкость («мостик», «улитка», «мячик»)	Ритмичность (умение выполнять под счет упражнения)	Пластичность (умение подражать образам в игре)			

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

5 баллов - ребенок выполняет задание правильно и самостоятельно.

4 балла - ребенок выполняет задание самостоятельно; допущенные ошибки исправляет при небольшой помощи педагога.

3 балла – ребенок выполняет задание при небольшой помощи взрослого; допущенные ошибки может исправить самостоятельно или совместно с взрослым; уровень сформированности представлений соответствует стандарту.

2 балла – ребенок выполняет задание при непосредственном участии взрослого; уровень сформированности представлений частично соответствует стандарту.

1 балл – ребенок не может выполнить задание даже при непосредственной помощи педагога; уровень сформированности представлений не соответствует стандарту.

Календарный учебный график

Год обучения: 1, Модуль «Первые шаги», Группа № _____

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2.			Подгрупповая и групповая	2	Вводное занятие «В гости к солнышку»	Спортивный зал	Диагностика
3-4			Подгрупповая и групповая	2	«Веселые птички»	Спортивный зал	
5			Подгрупповая и групповая	1	«Звонкие погремушки»	Спортивный зал	Контрольно-проверочное занятие
6-7			Подгрупповая и групповая	2	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
8-9			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
10-11			Подгрупповая и групповая	2	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	
12-13			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
14			Подгрупповая и групповая	1	«Веселые самолеты»	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
15			Подгрупповая и групповая	1	«Цветные самолеты»	Спортивный зал	
16-17			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
18			Подгрупповая и групповая	1	«Разноцветные платочки»	Спортивный зал	
19			Подгрупповая и групповая	1	«Магазин цветных ленточек»	Спортивный зал	
20-21			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
22			Подгрупповая и групповая	1	«В гостях у лисы»	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
23			Подгрупповая и групповая	1	«В гостях у зайки»	Спортивный зал	
24-25			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
26-27			Подгрупповая и групповая	2	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	Спортивный зал	
28-29			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
30-31			Подгрупповая и групповая	2	«Поиграем с солнечным зайчиком»	Спортивный зал	
32-33			Подгрупповая и групповая	2	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
34-35			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
36			Подгрупповая и групповая	1	Итоговое занятие		Открытое занятие-игра. Диагностика
Итого				36			

Год обучения: 2, Модуль «Крепыши», Группа № _____

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			Подгрупповая и групповая	2	Вводное занятие «Прогулка в осенний сад»	Спортивный зал	Диагностика
3			Подгрупповая и групповая	1	«Экскурсия в лес на поезде»	Спортивный зал	
4-5			Подгрупповая и групповая	2	«День рождения куклы Маши»	Спортивный зал	Контрольно-проверочное занятие
6.			Подгрупповая и групповая	1	«Веселая карусель»	Спортивный зал	
7.			Подгрупповая и групповая	1	«В гости к Винни-Пуху»	Спортивный зал	
8-9			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
10-11			Подгрупповая и групповая	2	«Путешествие на волшебный остров»	Спортивный зал	
12-13			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
14-15			Подгрупповая и групповая	2	«Магазин игрушек»	Спортивный зал	
16-17			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
18-19			Подгрупповая и групповая	2	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
20-21			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
22-23			Подгрупповая и групповая	2	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
24			Подгрупповая и групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
25-26			Подгрупповая и групповая	2	«Волшебная палочка-выручалочка»	Спортивный зал	
27			Подгрупповая и групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
28-29			Подгрупповая и групповая	2	«Путешественники»	Спортивный зал	
20-31			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
32-33			Подгрупповая и групповая	2	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
34-35			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
36			Подгрупповая и групповая	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка. Диагностика
Итого				36			

**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)
для детей от 3 до 4 лет**

Комплекс 1

Упражнение «Боксер» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Поочередно сгибать и разгибать руки.

Упражнение «Спрятали руки» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки на поясе. Руки убрать за спину, затем поставить их на пояс.

Упражнение «Наклонись» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги врозь. Наклониться вперед, достать до носков ног, вернуться в и.п.

Упражнение «Колобок» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, повернуться через бок на живот, затем на спину в одну и другую сторону.

Упражнение «Пружинка» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки у плеч. Слегка присесть и встать.

Комплекс 2 (с мячом)

Упражнение «Мяч вперед» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Руки вытянуть вперед и опустить вниз.

Упражнение «Наклон к носкам» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Наклониться вперед, положить (взять) мяч, произнести: «Ш-ш-ш».

Упражнение «Потянись» (3 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову; вернуться в и.п.

Упражнение «Руль» (5 раз)

И.п.: сидя на коленях, мяч в прямых руках перед собой. Повороты корпуса вправо, влево.

Упражнение «Мяч на пол» (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, мяч положить на пол; встать, присесть; взять мяч, вернуться в и.п.

Комплекс 3 (с платочком)

Упражнение «Платочек вперед» (5 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках (держат за верхние уголки). Вытянуть руки вперед, затем опустить их и сказать: «Вниз».

Упражнение «Платочек выше» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на платочек, руки опустить.

Упражнение «Спрячемся» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, платочек в опущенных руках. Наклониться вперед, платочек перед лицом («спрятались»), выпрямиться, опустить платок.

Упражнение «Покажи соседу» (4 раза)

И.п.: сидя на коленях, платочек в руках внизу. Вытянуть руки вперед, повернуться, показать платочек соседу, сказать: «Смотри».

Упражнение «Зонтик» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с платочком подняты вверх. Присесть, платочек положить на голову («спрятались»), встать.

Комплекс 4 (с мячом)

Упражнение «Мяч вперед» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Руки вперед, показать мяч: «Вот»; вернуться в и.п.

Упражнение «Покатай» (5 раз)

И.п.: присесть, мяч у ног, ладони на мяче. Выпрямить руки, покатаить мяч вперед, не отрывая ладоней от пола; вернуться в и.п.

Упражнение «Повернись, стукни» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены. Повернуться в одну сторону, мячом коснуться пола; вернуться в и.п.

Упражнение «Наклон к носкам» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, дотянуться мячом до носков ног; вернуться в и.п.

Упражнение «Пружинки» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Полуприседания, руки на поясе.

Комплекс 5 (с кубиками)

Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, кубики в опущенных руках. Руки с кубиками выпрямить вперед, вернуться в и.п.

Упражнение «Насос» (5 раз).

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые впереди, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, достать кубиками носки ног, произнести: «Ш-ш-ш»; вернуться в и.п.

Упражнение «Кубики на пол» (4 раза)

И.п.: сидя на пятках, руки на плечах. Повернуться вправо, положить кубики на пол справа; повернуться вправо, взять кубики. То же в другую сторону.

Упражнение «Достань кубик» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх. Поднять правую ногу, руки опустить, достать кубиками колено. Повторить с другой ноги.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу.

Комплекс 6 (с ленточками)

Упражнение «Поиграем с ленточкой» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Поднять руки вперед, помахать ленточками, руки опустить.

Упражнение «Салют» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять руки через стороны вверх, помахать ленточками, руки опустить.

Упражнение «Спрячем» (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, руки с ленточками в стороны. Наклониться вперед, ленточки спрятать за спину, выпрямиться, руки с ленточками развести в стороны.

Упражнение «Выше ноги» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, руки с ленточки на полу у пяток. Перенести одну ногу через ленточку, затем другую.

Упражнение «Быстро возьми» (4 раза)

И.п.: стоя, ленточки на полу, ноги расставлены. Присесть, взять ленточки, встать, помахать ими вверх, присесть, положить их.

Прыжки через ленточки в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)

Комплекс 7 (с обручем)

Упражнение «Обруч вперед» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, обруч в обеих руках хватом за середину. Поднять руки вперед, вернуться в и.п.

Упражнение «Через обруч на потолок» (5 раз)

И.п.: стоя, обруч в обеих руках у плеч. Поднять руки вверх, посмотреть на потолок через обруч, вернуться в и.п.

Упражнение «Не задень обруч» (4 раза)

И.п.: сидя в обруче, ноги скрещены, руки за спиной. Наклониться вправо, коснуться пола правой рукой дальше за обручем, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Упражнение «Посмотри в окошко» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч хватом за середину перед собой. Наклониться вперед, посмотреть в обруч вперед, вернуться в и.п.

Упражнение «Встретились» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, обруч между ногами, ноги прямые лежат на полу. Поднять ноги и поставить в обруч, вернуться в и.п.

Упражнение «Попрыгунчик» (10 с 2 раза)

И.п.: обруч лежит на полу, стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча в чередовании с ходьбой вокруг обруча.

Комплекс 8 (с большим мячом)

Упражнение «К себе, вниз» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Мяч притянуть к себе и опустить вниз, сказать: «Вниз».

Упражнение «Выше мяч» (5 раз)

И.п.: то же. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить.

Упражнение «Ладони на мяч» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, мяч на полу между ногами. Наклониться вперед, достать мяч ладонями, вернуться в и.п.

Упражнение «Повернись» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, мяч перед собой. Повернуться вправо, достать мячом пол; вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Упражнение «Веселый мяч» (4 раза)

И.п.: стоя, мяч перед ногами на полу. Присесть, покатавать мяч от руки к руке, встать.

Упражнение «Пружинка и подпрыгивание» (2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Выполнить 3—4 пружинки (полуприсед, слегка согнуть колени) и 6—18 подпрыгиваний.

Комплекс 9

Упражнение «Хлопок» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки через стороны вперед, хлопок, руки на поясе.

Упражнение «Крылья самолета» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки опущены. Вытянуть руки в стороны, вернуться в и.п.

Упражнение «Ладони к пяткам» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, достать ладонями пятки, вернуться в и.п.

Упражнение «Греемся на солнышке» (4 раза)

И.п.: лежа на спине. Повернуться на спину, перевернуться на живот.

Упражнение «Короткие и длинные ноги» (4 раза)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, подтянуть ноги к себе («короткие ноги»), выпрямить их («длинные ноги»).

Упражнение «Зайчик» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки у головы. Подпрыгивания на месте.

Комплекс 10 (с мячом)

Упражнение «Передай мяч» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги расставлены, мяч в одной руке. Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

Упражнение «Мяч на ладонях» (5 раз)

И.п.: сидя на пятках, мяч в двух руках. Встать на колени, мяч вверх, вернуться в и.п.

Упражнение «Мяч на колено» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в двух руках. Поднять одно колено, мяч на колено, носок оттянуть, вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

Упражнение «Самолет» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в руках перед грудью. Приподнять голову, плечи, руки вытянуть вперед, мяч приподнять повыше от пола, вернуться в и.п.

Упражнение «Потянись» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову, вернуться в и.п.

Прыжки в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)

И.п.: ноги вместе, мяч у груди.

Прыжки на двух ногах.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для детей от 4 до 5 лет

Комплекс 1

Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 правую руку вытянуть вперед, 2 — левую руку вытянуть вперед, 3 4 — одновременно опустить руки.

Упражнение «Наклонимся» (6 раз)

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок правой (левой) ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Сесть — встать» (5 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Стукни ладонью по полу за спиной» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги скрещены, руки на поясе. 1—2 — повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой стукнуть сзади по полу; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки согнуты в локтях, тыльная сторона рук касается плеч. 1—2 — медленно поднимать руки и голову тянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Поднимем ножку» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — поднять левую ногу вверх; 3—4 — медленно опустить обе ноги.

Упражнение «Прыжки» (20 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивание на месте.

Комплекс 2

Упражнение «Нарисуй круг» (5 раз)

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, локти вниз. 1 — поднять локти вперед; 2 — локти вверх; 3 — отвести локти назад; 4 — локти вниз.

Упражнение «Поднимание рук» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Наклонимся к носочкам» (6 раз)

И.п.: ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклониться к правому (левому) носку; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Робот» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в стороны. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Домик для улитки» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки у груди в упоре. 1—2 — выпрямить руки, поднять туловище, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Согнуть, выпрямить» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1—2 — согнуть обе ноги, подтянуть колени к себе; 3—4 — выпрямить ноги вперед; 5—6 — колени к себе; 7—8 — вернуться в и.п.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20 с 2 раза)

Комплекс 3

Упражнение «Хлопок» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 — отвести руки назад, хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Повернись» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуться вправо (влево), хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Выше ногу» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги выпрямить вперед, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, хлопнуть правой (левой) рукой по колену; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Наклоны вперед» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на коленях. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Ласточка» (5 раз)

И.п.: присесть, руки согнуть в локтях перед собой. 1—2 — встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»); 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Ногу назад» (4 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1—2 — поднять прямую правую (левую) ногу назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Прыжки с ноги на ногу в чередовании с ходьбой, руки на поясе (15 с 2 раза).

Комплекс 4 (с мешочком)

Упражнение «Волшебник»(5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки за голову, мешочек в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в и.п., мешочек переложить в левую руку. Повторить с другой руки.

Упражнение «Спрячь мешочек» (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мешочек в правой 1—2 — наклониться вперед, мешочек переложить в левую руку ретью вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить с другой руки.

Упражнение «Мешочек на ладони» (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вытянуть вперед, мешочек держать на ладони, левая рука на поясе; 3—4 — вернуться в и.п., пере.*), жить мешочек в левую руку. То же с другой руки.

Упражнение «Мешочек вперед» (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с мешочком под подбородком. 1-2- приподнять туловище, руки вытянуть вперед, поднять мешочек выше; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Переложи мешочек» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, мешочек в правой руке. 1—2 — поднять вверх прямые ноги, переложить мешочек под коленями в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой руки.

Упражнение «Жонглер» (10 раз)

Перебрасывание и ловля мешочка.

Комплекс 5 (с мячом)

Упражнение «Мяч вверх» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч в опущенных руках; 1 — поднять мяч вверх; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Мяч в ворота» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1 - мяч вперед; 2 — наклониться вниз, мяч направить между ногами ^{<в>} «ворота» как можно дальше; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Лечь — сесть» (4 раза)

И.п.: лежа на спине, мяч за головой в прямых руках, ноги прямые на полу. 1—2 — резко взмахнуть руками, сесть; 3—4 — медлен плавно лечь.

Упражнение «Подними мяч выше» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, мяч в выпрямленных руках впереди-2 — поднять мяч выше, ноги от пола не отрывать; 3—4 вернуться в и.п.

Упражнение «Подними» (5 раз)

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног 2 — поднять ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Прыгаем как мячики» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах.

Комплекс 6 (с гантелями)

Упражнение «Подъемный кран» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны, правую (левую) ногу отставить в сторону и поставить на носок; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Наклоны вперед» (6 раз)

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. 1—2 — наклониться вперед, гантели положить около пяток; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Сядь, не урони» (4 раза)

И.п.: сидя, ноги скрещены, гантели в согнутых руках. 1—2 — потянуться руками вперед, встать, руки вытянуты в стороны; 3—4 — потянуться за руками вперед, сесть.

Упражнение «Самолет» (6 раз)

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях. 1—2 — прогнуться, поднять туловище и ноги вверх, руки с гантелями в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Потянись» (5 раз)

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки с гантелями за головой. 1—2 — потянуться гантелями к коленям, плечи и голову оторвать от пола; 3—4 — вернуться в и.п.

Прыжки через гантели вперед, назад (10 с 2 раза).

Комплекс 7 (с мячом)

Упражнение «Волшебник» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке, руки в стороны. 1—2 — опустить руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Удержи мяч на ладони» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вперед, мяч на раскрытой ладони; 3—4 — вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку. То же с левой руки.

Упражнение «Прокати мяч» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в левой руке 1 - 2 - наклониться к левому носку, прокатить мяч к правому носку; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Самолет с грузом» (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке. 1—2 — приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п., мяч переложить в левую руку. То же с другой руки.

Упражнение «Переложить мяч» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке; 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой руки.

Упражнение «Не задень» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади на ладони, мяч на полу перед носками ног. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — вернуться в и.п.

Комплекс 8 (с гимнастической палкой)

Упражнение «Вперед» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, палку вниз, хват шире плеч. 1—2 — палку вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «За голову» (6 раз)

И.п.: то же. 1 — палку вперед; 2 — за голову; 3 — вверх; 4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Прокати» (6 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1—4 — наклониться вперед, катить палку дальше вперед; 5—8 — катить палку обратно, вернуться в и.п.

Упражнение «Поворот» (6 раз)

И.п.: стоя на коленях, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — повернуться вправо; 3 — повернуться влево; 2—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Потрудись» (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в упоре с боков, палка на полу впереди. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Подскоки» (10 с 2 раза)

И.п.: стоя, руки на поясе, палка на полу, одна нога стоит перед палкой. 1—2 — подпрыгивать и менять ноги.

Комплекс 9 (с обручем)

Упражнение «Следи за обручем» (6 раз)

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч в опущенных руках, хватом за середину. 1 — поднять обруч вперед; 2 — вверх; 3 — вперед- 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Рули»** (5 раз)

И.п.: стоя, нош расставить, обруч впереди. 1—2 — поворот обруча вправо-влево; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Посмотри назад» (5 раз)

И.п.: стоя на коленях, обруч в опущенных руках. 1—2 — повернуться вправо (влево), руки выпрямить, посмотреть через обруч; 3—4 — вернуться в и.п.

Упражнение «Положи и возьми» (5 раз)

И.п.: сидя на ягодицах, нош врозь, обруч вверх. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч; 3—4 — сесть прямо, руки на поясе; 5—6 — наклониться вперед, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.

Упражнение «Пролезь» (5 раз)

И.п.: стоя в обруче. 1 — присесть, взять обруч; 2 — выпрямиться; 3 — обруч поднять вверх; 4 — обруч положить к плечам, перехватить руками, положить.

Упражнение «Покрути и попрыгай» (4 раза)

И.п.: стоя, ноги вместе, обруч стоит на полу, держим его пальцами рук. 1—8 — раскручивать обруч; 8—16 — прыгать в обруче на двух ногах.

Комплекс 10. Стретчинг

Упражнение «Дерево» (4 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

Упражнение «Звезда» (4 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдаль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

Упражнение «Самолет» (2 раза)

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

Упражнение «Лягушка» (4 раза)

И.п.: сесть на пол. выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу, 3 4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

Упражнение «Слоник» (4 раза)

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

Упражнение «Черепашка» (2 раза)

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

Упражнение «Лисичка» (4 раза)

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

Упражнение «Рыбка» (4 раза)

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 — на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

Упражнение «Цапля» (4 раза)

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.