

02-24

**Принято**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
«01» 09 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ № 179  
\_\_\_\_\_ С.В.  
Гладковская  
«01» 09 2022г.



**Дополнительная общеразвивающая  
программа общей физической подготовки  
«Фитнес для детей»  
для детей с 3-х до 7-ми лет**

Направленность: физическая  
Уровень программы стартовый  
Возраст учащихся: 3-7 лет  
Срок реализации 1 учебный год (9 мес)

**Преподаватель Филоненко Л.А.**

Хабаровск, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами создания дополнительного физкультурно-оздоровительного кружка в условиях ДООУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью - всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному) развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно - нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей и максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям, к их совершенствованию и развитию, а так же учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес для детей» (Фитнес для малышей – 3-5 лет, Фитнес для дошкольников – 5-7 лет).

Таким образом, программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Программа предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребёнку проявить свой потенциал.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей через развитие и совершенствование двигательных качеств.

**Общие задачи:**

- Освоение детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.

- Организация предметно-развивающей среды ДООУ для реализации программы. Создание в ДООУ условий, оптимально обеспечивающих процесс развития и оздоровления дошкольников.
- Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДООУ не только по здоровьезбережению, но и здоровьесформированию.
- Обеспечение консультативной помощи родителям по здоровьесбережению и здоровьесформированию дошкольников в условиях семьи.
- Воспитание у детей потребности в двигательной активности.

Конкретные задачи группы Фитнес для малышей:

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений

Конкретные задачи группы Фитнес для дошкольников:

- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и быстроты реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

### **Принципы построения программы:**

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог,

опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей

Принципы взаимодействия с детьми:

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

Срок реализации программы:

I группа: фитнес для малышей: 9 месяцев

II группа: фитнес для дошкольников: 9 месяцев.

Формы и режим занятий:

Программа рассчитана на 9 месяцев с сентября по май. Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий в группе фитнес - 30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном зале, в благоприятную погоду на спортивно-игровой площадке на улице. Занятия проходят во второй половине дня перед полдником, либо не менее чем через 40 минут после приема пищи.

### Учебно-тематический план

Тема занятий	Всего часов
Комплекс занятий по основным видам	14 часов

движений	
Коррекционно-оздоровительные занятия	14 часов
Разные виды детского фитнеса	
• Игроритмика	6 часов
• Степ - аэробика	24 часа
• Фитбол- гимнастика	10 часов
Контрольно – проверочные занятия	2 часа
Показательные занятия	2 часа
<b>ИТОГО</b>	<b>72 часа</b>

Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц - игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий. Занятие включает 4 части;

№	Часть занятия	Цель	Время в группе фитнес для малышей:	Время в группе фитнес для дошкольников
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 5 минут	До 8 мин;
2.	Стретчинг и ОРУ из разных исходных положений	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	До 10 минут	До 10 минут
3.	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 8 минут	До 5 минут
4.	Подвижная игра	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Достижение катарсиса (по В.М. Шепелю).	До 5 минут	До 5 минут
5.	Релаксационный комплекс по	Снятие психического напряжения. Переключение	До 2 минуты	2 минуты

методике Д.Б.Юматово й	активности головного мозга на спокойную деятельность Профилактика негативных эмоций.		
------------------------------	--	--	--

### **Методы и технологии, применяемые в работе с детьми:**

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
- технология «легкая атлетика в ДОУ - основа атлетизма» (В.А. Оринчук);
- технология «И.Д.И.» ( Д.Б. Юматова);
- технология гимнастики мозга (П. Деннисон);
- технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);
- метод музыкотерапия;
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### Образовательный:

- Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями и качествами, обогащение двигательного опыта;
- Формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
- Развитие двигательных творческих способностей;
- Формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

#### Воспитательный:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
- Развитие способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач
- Воспитание моральных и волевых качеств детской личности.

#### Социальный:

- Формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- Воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие в соревнованиях ДОУ.

### **Мониторинг результатов освоения программы**

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе

мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916).

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (сентябрь, май). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет:

- Выявить уровень физических качеств и движений;
- Определить степень его соответствия возрастным нормам;
- Своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- Наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится инструктором по физическому воспитанию на основе использования двигательных тестов.

Название теста	Единица измерения	Оценка физических качеств и навыков
Бег 90 м	секунды	Общая выносливость
Бег 30 м	секунды	Скоростные качества
Прыжок в длину	см	Силовые качества
Наклон сидя	см	Гибкость

Оценка физических навыков и качеств определяется по пятибалльной шкале:

- 1- низкий
- 2- ниже среднего
- 3- средний
- 4- выше среднего
- 5- высокий

### Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ

#### Мальчики

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше 5 баллов	85—99% 4 балла	70—84% 3 балла	51—69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
Бег на 30 м (с)	4.0-4,5	8,1 и ниже	8.2-8.6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7.7-8,1	8,2-8,7	8,8-9.5	9.6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9.0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6.8-7,3	7.4-7.9	8,0-8.7	8.8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8.4 и выше
	6,6-6,11	6.1 и ниже	6.2-6.1	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6.7	6,8-7,4	7,5 и выше

	7,6-7,11	5,5 и ниже	5.6-6.0	6,1-6,6	6.7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	86,1-89,2	39.3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38.9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38.5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38.1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37.3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36.5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

**Таблица оценок физической подготовленности детей 4—7 лет в ДОУ  
Девочки**

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше 5 баллов	85—99% 4 балла	70—84% 3 балла	51—69% 2 балла	50% и ниже 1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7,0 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше



	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,6-5,11	28,1 и ниже	28,2-31,2	31,3-34,3	34,4-38,5	38,6 и выше
	6,0-6,5	27,8 и ниже	27,9-30,9	31,0-34,0	34,1-38,2	38,3 и выше
	6,6-6,11	27,5 и ниже	27,6-30,6	32,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
	7,0-7,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	32,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	7,6-7,11	26,9 и ниже	27,0-30,0	32,1-33,1	33,2-37,3	37,4 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

**Перспективное планирование занятий  
группа Фитнес для дошкольников**

№	Развитие выносливости	Развитие скоростных силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься - повтори»
3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 сек)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 сек)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Подбрасывания, ловля баскетбольного мяча. Ведение мяча.	Игра сотрудничество «Части тела»
7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой(5 пробежек по 25 сек)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
<b>ОКТАБРЬ</b>							
9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5  мин		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом Ведение мяча шагом, бросок.	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»

		выс. 15 см)		на пролет.	мышц стопы с массажными мячиками		
13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча бегом, бросок. Передача баскетбольного мяча в парах. Верхняя и нижняя прямая передача.	Игра психофизической разгрузки «Снежная королева»
15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
<b>НОЯБРЬ</b>							
17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение мяча, огибая конусы бегом, бросок.	Игра сотрудничество «Невод»
19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 2 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнования «собачки»
21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. +1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.40см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»

23-24	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 сек. (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 5-6 прыжков каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по веревочной лестнице. Вис на канате.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
-------	---	--	---	--	--	--	--

**ДЕКАБРЬ**

25-26	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 сек. + 1 мин. умеренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Ведение мяча передача мяча в парах на месте и на ход.	Игра психофизической разгрузки «Вышибала»
-------	---	--	---	--	--	---	---

27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. +1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой, в прямом направлении.	Игра сотрудничество «Цепи-цепи»
-------	---	--	---	-----------------	--	--	---------------------------------

29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
-------	--	----------------------------------	---	----------------	--	--	---

31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка, корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
-------	---	---	---	--	--	---	--

**ЯНВАРЬ**

33-34	Непрерывный бег умеренным		Стретчинг, упражнение	Лазание по	Ходьба по разным		Игра соревнования
-------	---------------------------	--	-----------------------	------------	------------------	--	-------------------

	темпом 2 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой		рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		е «Верхом»
35-36	Бег с изменением темпа 15 сек. через 25 сек. (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 3,5 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации двигательного творчества «Покажи движение»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>							
41-42	Бег с изменением темпа 15 сек. через 25 сек. (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс. 40 см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями		Ходьба по разным поверхностям, выполняя	Владение мячом, ведения мяча	Игра активизации двигательного

			связками под музыку		задания.	футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	творчества «Повтори движение»
45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Упражнение колесо	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 сек.	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед, назад.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Скачу-скачу»
<b>МАРТ</b>							
49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 4 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничества «Найди пару»
53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не		Стретчинг, Комбинация из гимнастических		Ходьба по разным поверхностям, выполняя	Владение мячом, ведения мяча	Игра активизации двигательного

	менее 8 пробежек по 30 сек.		их упражнений с движениями связками под музыку		задания.	футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	творчества «Повтори движение»
55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 5 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»
<b>АПРЕЛЬ</b>							
57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 4 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу. Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»
59-60	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничества «Найди пару»
61-62	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
63-64	Непрерывный бег равномерным темпом 5 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс		Игра психофизической разгрузки «Паук и мухи»

			движениями связками под музыку		упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		
<b>МАЙ</b>							
65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 мин.	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Цепи-цепи»
67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведение теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу.	Игра соревнование «Реки - озера»
69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»



**Перспективное планирование занятий  
группа Фитнес для малышей**

№	Развитие выносливости	Развитие скоростно силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Подвижная игра
<b>СЕНТЯБРЬ</b>							
1-2	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься - повтори»
3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 сек.)	Прыжки в длину с места	Стретчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по дорожке, постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 25 сек.)		Стретчинг, упражнение рыбка, колечко, березка		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Знакомство с мячом, подбрасывания, ловля	Игра сотрудничество «Найди пару»
7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 сек.)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стретчинг, упражнение рыбка колечко.	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра соревнование «Кто быстрее»
<b>ОКТАБРЬ</b>							
9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1 мин.		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка,		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывания, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
11-12	Бег с изменением темпа 10 сек. через 20 сек. (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс. 15 см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полу шпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с		Игра психофизической разгрузки «Ловишки»

					массажными мячиками		
13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 1 мин. +1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырке. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Наседка и цыплята»
15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 1,5 мин.	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
<b>НОЯБРЬ</b>							
17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин.		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Невод»
19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»
21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. +1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.20см)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
23-24	Бег с изменением темпа 10 сек. через 20 сек. (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствия, 3-4 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырке. Группировка в	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

				положении сидя, стоя			
<b>ДЕКАБРЬ</b>							
25-26	Непрерывный Бег ускоренным темпом 30 сек.+ 1 мин. умеренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра психофизической разгрузки «Снежки»
27-28	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. через 3 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча клюшкой	Игра сотрудничество «Невод»
29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
31-32	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
<b>ЯНВАРЬ</b>							
33-34	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. +1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой		Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра соревнование «собачки»

					мячиками		
35-36	Бег с изменением темпа 15 сек. через 25 сек. (4-5 повторов)	Метания набивного мешочка в цель	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах.	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
37-38	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
39-40	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации и двигательного творчества «Покажи движение»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>							
41-42	Бег с изменением темпа 15 сек. через 25 сек. (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
43-44	Непрерывный бег умеренным темпом 3 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации и двигательного творчества «Повтори движение»
45-46	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин.	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

	восстановления ходьбой	я. Смягчение приземления					
47-48	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 сек.	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие .	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Гуси-лебеди»
<b>МАРТ</b>							
49-50	Непрерывный бег умеренным темпом 3 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Кукушонки»
51-52	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин. + 1,5 мин. через 2 мин. восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Найди пару»
53-54	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 сек.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
55-56	Непрерывный бег равномерным темпом 4 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»

АПРЕЛЬ							
57-58	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации и двигательного творчества «Покажи движение»
59-60	Бег с изменением темпа 15 сек. через 25 сек. (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
61-62	Непрерывный бег умеренным темпом 3 мин.		Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу.	Игра активизации и двигательного творчества «Повтори движение»
63-64	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин. + 1 мин. ускоренным темпом через 3 мин. восстановления ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
МАЙ							
65-66	Непрерывный бег равномерным темпом 4 мин.	Выпрыгивание из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Невод»
67-68	Непрерывный бег равномерным темпом 4 мин.		Стретчинг. Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы,	Игра соревнование «Кто быстрее»

					мышц стопы с массажными мячиками	Удар по мячу.	
69-70	Непрерывный бег равномерным темпом 5 мин.		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
71-72	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

Литература:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».
9. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».
10. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников».
12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
13. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».
14. Д.Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.