

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 153»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

---

443029, г. Самара, ул. Солнечная, 51, тел. 994-68-58, 243-90-53  
e-mail:mbdouds153@yandex.ru

Принята на заседании педсовета  
Протокол № 5 Приказ № 70  
от « 31 » августа 2014 г



Программа физкультурно-спортивной направленности  
«ФИТНЕС АССОРТИ»  
для детей 6 лет

Составитель: Базова Татьяна Геннадьевна  
инструктор по физической культуре

Самара, 2014

## Оглавление

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>2. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ.....</b>	<b>11</b>
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>22</b>
<b>6. ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ.....</b>	<b>23</b>
<b>7. ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КОМПЛЕКС ТАНЦЕВАЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.....</b>	<b>24</b>
<b>8. ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ .....</b>	<b>25</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня стратегическое направление политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируются и обеспечиваются рядом нормативно-правовых документов. Это законы Российской Федерации:

1. Федеральный Закон «Об образовании» №273 от 29.12.2012;
2. Постановление №26 от 15.05.2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ».

Указы Президента России:

- «О неотложных мерах по обеспечении здоровья населения в РФ»;
- «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в РФ»;
- «Положение о физическом воспитании в общеобразовательных учреждениях»;
- «Конвенция о правах ребенка».

Статистические данные наших современников отмечают, что «трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Причины повышенной заболеваемости детей заключаются в нарушении функций организма при ограниченной двигательной активности («гиподинамия»). Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира,

способствует заболеванию детей ожирением (30–40 % детей имеют избыточный вес)».

В связи с этим возникла потребность в *физкультурно-спортивной программе*, которая направлена не только на укрепление и сохранение здоровья, но и будет способствовать высокому интересу дошкольников к занятиям физической культурой, а также мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

*Актуальность* программы заключается в том, что задача охраны и укрепления здоровья решается с помощью формирования основ здоровьесберегающего поведения детей, построенного на их активности.

*Новизна программы* определяется применением на занятиях физической культурой фитнес-методики.

Целью детского фитнеса является формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физического и психического развития, эмоционального благополучия каждого ребенка. Отсюда делаем вывод, что образовательная деятельность по физкультуре имеет не только ту же направленность, но и те же цели, следовательно, фитнес-методику мы можем применять и на занятиях в детском саду.

С помощью фитнес-методики повышается общая и моторная плотность занятия, а также интерес детей к занятиям физической культурой и мотивация к соблюдению здорового образа жизни.

Основное и специфическое средство, используемое на занятиях – физические упражнения: гимнастические, спортивные, игры.

### *Принципы программы*

► Принцип всесторонности – предполагает содействие развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое,

интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

▶ Принцип сознательности и активности - реализация этого принципа приводит к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

▶ Принцип доступности и индивидуализации – подразумевает, что здорово сберегающие технологии в детском саду строятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

▶ Принцип постепенности - И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

▶ Принцип наглядности - принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

▶ Принцип «Не навреди» - все виды педагогических и оздоровительных воздействий выбираются с учетом их безопасности для здоровья и развития ребенка.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, повышение интереса к двигательной активности посредством фитнеса.

Для достижения этой цели, в процессе занятий, решаются следующие задачи:

1. Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
2. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
3. Воспитывать морально-волевые качества;
4. Развивать познавательный интерес и расширять кругозор;
5. Развивать творческую двигательную активность;
6. Охранять и укреплять здоровье детей;
7. Воспитывать потребность в двигательной активности;
8. Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную системы детского организма;
9. Способствовать развитию координации движений, их экономичности и ритмичности;
10. Формировать навык правильной осанки.

Отличительной особенностью программы является комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Все это получает качественно новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно манипулировать движениями — видоизменять, придумывать, передавать в движении эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию.

*Программа предназначена для детей 6 лет.* В настоящий момент, повысились требования к уровню физического развития и физической подготовленности детей старшей группы детского сада и особенно подготовительной группы, к моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им быстрее адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешному овладению школьной программой не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

*Сроки реализации программы – 1 год.*

Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса к физической культуре.

При развитии двигательных функций используются звуковые, ритмические и речевые стимулы. Особенное значение имеет четкая речевая инструкция, которая нормализует психическую деятельность, улучшает понимание речи, обогащает словарь. Все виды движений могут сопровождаться стихотворным текстом, так как ритм, рифма – не только воспитывают слуховое внимание и восприятие, но и организуют ритм и темп движения.

*Общая продолжительность занятий для детей 6 лет – 30 минут.*  
Занятия проводятся 1 раз в неделю. *Основная форма работы – групповая.*  
Общая продолжительность занятий в год – 35 часов.

*Ожидаемые результаты:*

- повышение уровня физического развития детей.
- развитие двигательных качеств у детей.
- повышение интереса дошкольника к двигательной активности.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:*

- спортивные развлечения, досуги, соревнования;
- открытые занятия;
- фотогалерея «Фитнес Ассорти»

## **2. ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОГРАММЫ**

Данная программа представлена следующими направлениями:

- 1) Фитнес-занятие;
- 2) Фитнес-тестирование;
- 3) Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;

Содержание работы, средства и методы решения конкретных задач рассматриваются в соответствующих частях программы. Вся система

мероприятий направлена формирование у дошкольников физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, а также на обеспечение охраны и укрепления здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

В данной работе мы предлагаем занятия с использованием фитнес-методики.

Одной из задач на занятие физкультуры является развитие основных видов движений. Основные движения - это жизненно важные для детей движения, которыми они пользуются постоянно: бег, ходьба, прыжки, метания, лазание, упражнения на ограниченной опоре с сохранением равновесия. Они необходимы для всестороннего развития дошкольников и очень важно, чтобы ребята своевременно овладели ими.

Все занятия требуют творческого подхода к их подготовке и эмоционально-образного поведения.

*Занятие для детей 6 лет имеет игровую - силовую направленность.*

На занятиях активно поддерживается в детях стремление к творчеству и самостоятельной деятельности детей.

Структура фитнес занятия включает в себя (также как и образовательная деятельность по физкультуре):

### **1. Подготовительная часть:**

- *Разминка* - подготовка организма к дальнейшей работе, развитие кардиореспираторной системы. Средства, которое мы используем в фитнесе, - танцевальные упражнения, комплекс ОРУ с различным оборудованием и без оборудования. Такое разнообразие позволяет повысить эффективность и интерес дошкольников к занятиям.

- *Предварительный стретч*, задача которого улучшить подвижность суставов.

### **2. Основная часть:**

- *обучение двигательному действию*
- *закрепление пройденного материала*



- развитие двигательных качеств
- формирование мышечного корсета
- укрепление основных мышечных групп
- подвижные игры.

Здесь мы используем различные силовые упражнения (с оборудованием или без) для развития крупных мышечных групп, в том числе и мышечного корсета, возможно использование полосы препятствия.

### **3. Заключительная часть:**

- восстановление сил организма
- развитие гибкости (растяжка основных мышечных групп, само вытяжение)
- эмоционально успокоить детей.

В программе детский фитнес подразумевают использование яркого, красочного детского спортивно-игрового оборудования.

Фитнес-праздник в детском саду представляет собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в овладении двигательными навыками. Насыщенный динамикой двигательного содержания, проводимый на свежем воздухе физкультурный праздник является радостным событием в жизни детей и ярким эпизодом в жизни родителей. Основу его программы составляют веселые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, отражающие приобретенные детьми двигательные навыки. Усвоенные на регулярных фитнес-занятиях двигательные задания не требуют специальной подготовки и органично включаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие.

Яркие праздники, отличаясь присущей только им спецификой содержания, могут быть разнообразными. Как правило, они выделяются на фоне повседневной жизни необычными условиями организации: украшением зала, наряд (цветы, фонарики, ленты) и музыкальным оформлением

действия. Все это изменяет привычный вид зала, вызывая у детей радостное ожидание чуда.

Общая продолжительность праздника составляет 45 минут, иначе переутомление неизбежно.

Конечным результатом программы должно стать формирование у ребенка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности. А также высокий интерес к двигательной активности.

### 3. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ

Способ определения результативности программы – фитнес-тестирование. Его целью является определение оценки физического развития.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

#### Задачи:

1. Определить технику овладения основными двигательными умениями;
2. Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
3. Развивать интерес к занятиям физической культурой;
4. Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
5. Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

При проведении тестирования в первую очередь необходимо учитывать сенситивные периоды развития психофизических качеств. В 6-7 лет - скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость.

Между физическими качествами и двигательными умениями существует тесная связь.

Данные теста мы проводим в начале и в конце года.

#### ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

№	Упражнения	Результаты	
		Начала года	Конец года
	<b>1) Координация:</b>		
	Стойка на 1-й ноге, сек.	4-6	7-9
	<b>2) Выносливость:</b>		
	Непрерывный бег 2 минуты	нет	есть
	Челночный бег (3 раза по 10 м), сек.	11-13	9-11
	<b>Скоростно-силовая:</b>		

	Перепрыгивание на 2-х ногах через 5-6 предметов высотой 30 см	нет	есть
	Прыжки в длину с места	до 65 см	до 80 см
<b>3) Ловкость:</b>			
	Бросать мяч о пол, вверх и ловить его не менее 10 раз	5-6 раз	8-10 раз
	Бросать мяч о пол, вверх и ловить его одной рукой 4-6 раз	2-3 раза	4-6 раз
	Подбрасывать мяч и ловить его с хлопками	5-6 раз	8-10 раз
	Отбить мяч о землю, затем сделать поворот кругом и словить мяч	2-3 раза	4-6 раз
<b>4) Гибкость:</b>			
	И.п. сидя наклон вперед, см	5-5,5	6,8-7,5
<b>5) Сила:</b>			
	Сила мышц брюшного пресса: прямое скручивание, кол-во раз за 30 сек.	7-9	12-14
	Сила мышц спины: и.п. на животе подъем рук и ног, сек.	45-60	90-100

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Фитнес-занятие	29	-	29
2.	Фитнес-тестирование	2	-	2
3.	Спортивные развлечения, досуги, соревнования, открытые занятия	4	-	4
	Всего занятий за год:	35		

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ занятия	Раздел	Задачи	Содержание	Общее кол-во занятий	Месяц
1.	Фитнес-тестирование	Определить оценку физического развития детей	- Контрольные упражнения на силу мышц, гибкость, выносливость, ловкость.	1	СЕНТЯБРЬ
2.	«Космическое путешествие»	- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения без предметов - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
3.	«В цирке»	- развитие основных видов движения (катание, броски, метание, ловля, прыжки) - укрепление крупных мышечных групп	- Задания и упражнения с использованием мячей среднего диаметра - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой	1	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>		
4.	«Где живет белый медведь?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (лазанье, ползание, катание, броски, метание, ловля)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- задания и упражнения с использованием мячей среднего диаметра</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	
5.	«Богатыри»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (равновесие, лазанье, ползание)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием гимнастических палок</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	
6.	«Обучение прыжкам на скакалке»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием скакалок</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	ОКТАБРЬ
7.	«Школа мяча»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (катание, броски, метание, ловля, прыжки)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием мячей среднего диаметра</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	

		технике выполнения упражнения и правильному дыханию			
8.	Спортивный досуг вместе с родителями	- Пропаганда здорового образа жизни; - Вооружение родителей знаниями, необходимыми для воспитания здорового ребенка; - укрепление отношений родителей и детей	- проведение занятия, участниками которого являются дети и их родители	1	
9.	«Спасатели»	- развитие основных видов движения (лазанье, ползание, катание, броски, метание, ловля) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием мячей среднего диаметра - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	НОЯБРЬ
10.	«Профессии»	- развитие основных видов движения (равновесие, лазанье, ползание) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- ОРУ с использованием скакалок, задания и упражнения с применением различного оборудования - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
11.	«Мы - туристы»	- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения без предметов - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
12.	«Осенняя прогулка в	- развитие основных видов движения	- Задания и упражнения с использованием	1	

	парке»	(катание, броски, метание, ловля, прыжки) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	мешочек - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч		
13.	«Цветик-семицветик»	- развитие основных видов движения (лазанье, ползание, катание, броски, метание, ловля) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием мешочек - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
14.	«Путешествие в Африку»	- развитие основных видов движения (равновесие, лазанье, ползание) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения без предметов - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
15.	«Школа астронавта»	- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения без предметов - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	ДЕКАБРЬ
16.	«В гости к сказке»	- развитие основных видов движения (катание, броски, метание, ловля,	- Задания и упражнения с использованием мячей среднего диаметра	1	



		<p>прыжки)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>		
17.	«Новогодние приключения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>- Вооружение родителей знаниями, необходимыми для воспитания здорового ребенка;</li> <li>- укрепление отношений родителей и детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивное развлечение для детей и их родителей</li> </ul>	1	
18.	«Морское путешествие»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (лазанье, ползание, катание, броски, метание, ловля)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием мячей среднего диаметра</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	
19.	«В царстве Снежной Королевы»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (равновесие, лазанье, ползание)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием мешочков</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	
20.	«Животные жарких стран»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием мешочков</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> </ul>	1	ФЕВРАЛЬ

		- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- стретч		
21.	«Чиполино и его друзья»	- развитие основных видов движения (катание, броски, метание, ловля, прыжки) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием мячей маленького диаметра - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
22.	«Школа мяча»	- развитие основных видов движения (лазанье, ползание, катание, броски, метание, ловля) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием мячей - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
23.	«Школа супергероев»	- развитие основных видов движения (равновесие, лазанье, ползание) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- ОРУ с использованием гимнастических палок, задания и упражнения с применением различного оборудования - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
24.	«Перелетные птицы»	- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения	- ОРУ с использованием скакалок, задания и упражнения с применением различного оборудования - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой	1	МАРТ

		упражнения и правильному дыханию	интенсивности - стретч		
25.	«У Бабушки в деревне»	- развитие основных видов движения (катание, броски, метание, ловля, прыжки) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием мячей маленького диаметра - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
26.	«Чудесные превращения»	- развитие основных видов движения (лазанье, ползание, катание, броски, метание, ловля) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием мячей среднего диаметра - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
27.	Кругосветка	- развитие основных видов движения (равновесие, лазанье, ползание) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием гимнастических палок и мешочков - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	
28.	«Пираты Карибского моря»	- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	- Задания и упражнения с использованием скакалки - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч	1	АПРЕЛЬ

29.	«Поездка в Простоквашино»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (катание, броски, метание, ловля, прыжки)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием мячей маленького и среднего диаметра</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	
30.	«Правила дорожного движения»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (лазанье, ползание, катание, броски, метание, ловля)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием различного оборудования</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	
31.	«Герои любимых мультфильмов»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (равновесие, лазанье, ползание)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения без оборудования</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	
32.	«Спортсмены»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения (прыжки, равновесие)</li> <li>- укрепление крупных мышечных групп</li> <li>- формирование мышечного корсета</li> <li>- обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с различным оборудованием</li> <li>- силовые упражнения</li> <li>- подвижные игры средней и малой интенсивности</li> <li>- стретч</li> </ul>	1	МАЙ
33.	«Поход»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие основных видов движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Задания и упражнения с использованием</li> </ul>	1	

		(катание, броски, метание, ловля, прыжки) - укрепление крупных мышечных групп - формирование мышечного корсета - обучение правильной технике выполнения упражнения и правильному дыханию	различного оборудования - силовые упражнения - подвижные игры средней и малой интенсивности - стретч		
34.	Фитнес-тестирование	Определить оценку физического развития детей	- Контрольные упражнения на силу мышц, гибкость, выносливость, ловкость.	1	
35.	Открытое занятие	- Пропаганда здорового образа жизни; - Вооружение родителей знаниями, необходимыми для воспитания здорового ребенка; - укрепление отношений родителей и детей	- демонстрация родителям достижений детей	1	
<b>ИТОГО ЗАНЯТИЙ В ГОД</b>				<b>35</b>	

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глущенко Л. И., Подвижные игры как средство физического воспитания детей школьного возраста: Учебное пособие/Глущенко Л.И. – М.: Физическая культура, 2006. – 192 с.
2. Мещерякова Е. А., Воронина Н. М., Проблемы физического воспитания дошкольников в условиях современного дошкольного образования // Молодой ученый. — 2016. — №13.3. — С. 60-62.
3. Мелашенко Н., Шиврина И., Колосова С., , Бабич О., Марченко М., Левицкий В., Детский фитнес. Планета фитнеса, Киев, 2005. – 153 с.
4. «От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования» (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А., — М.: Мозаика Синтез, 2014. — 368 с.
5. Учимся быть здоровыми: Инструктор по физкультуре. №5/2016. – 128 с.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

«Школа супергероев»

Структура	Содержание
<p>Подготовительная часть 5-7 минут</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Разминка:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ с гимнастической палкой под музыку;</li> </ul> </li> <li>3. Упражнения на растягивание – растяжка мышц спины и груди, передняя и задняя поверхность бедер.</li> </ol>
<p>Основная часть 16-20 минут</p>	<p><u>1 блок.</u> Обучение новому упражнению на равновесие:                      - игровое задание «Человек-кошка» - с мешочком на голове перейти по гимнастической скамейке.                      - игровое задание «Человек-паук» - прыгая по меткам, собираем мешочки. По команде «ОПАСНОСТЬ» встаем на полусферу.                      Совершенствование техники упражнения (ползание, лазанье):                      игровое задание «Спасаем животных» (ползание на четвереньках, про ползание через препятствие, ползание змейкой, на спине, «бегемоты», лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p><u>2 блок.</u> Силовой блок – укрепление основных мышечных групп:                      • «Чяхорда» - приседание с передачей мячей соседу;                      • Отжимание – достаем грудью мешочек;</p> <p><u>3 блок.</u> Подвижная игра «Тренировка черепашек-ниндзя» (передача мяча с ползанием).</p> <p><u>4 блок.</u> Упражнения силового характера на развитие мышечного корсета:                      • Упражнения на мышцы спины:                      1) гиперэкстензия - и.п. лежа на спине отрываем грудь от пола (руки на голове)                      2) скручивание назад вправо и влево- и.п. лежа на спине тянемся правой рукой к правой ноге, левой рукой – к левой ноге                      3) подъем согнутых ног;                      • Упражнения на мышцы живота с кольцами (и.п. лежа на спине, ноги под прямым углом) – прямые и косые скручивания с поднятыми ногами</p>
<p>Заключительная часть 5-7 минут</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра малой интенсивности: «Поймай свой номер».</li> <li>2. Стретч – упражнения на растягивание основных мышечных групп из и.п. стоя:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задняя поверхность бедра – подтягиваем колено к груди.</li> <li>- Передняя поверхность бедра – сгибаем голень, тянем пятку к ягодице.</li> <li>- мышцы спины – руки в замок под колени тянемся спиной вверх.</li> <li>- мышцы груди – руки назад в замок, замок поднимаем вверх, сохраняя правильную осанку.</li> <li>- самовытяжение – руки вверх тянемся в потолок.</li> </ul> </li> </ol>

### КОМПЛЕКС ТАНЦЕВАЛЬНЫХ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Дети стоят в кругу, комплекс выполняется под музыку «Baby Dance».

Исходное положение - стоя, гимнастическая палка в руках:

1. Движение плеч вверх, вниз
2. Подъем рук с палкой вверх и вниз
3. Тяга палки к груди, от груди вверх 2 раза с подъемом на носки, возвращаемся в и.п.
4. Соединяем пункт 1, 2, 3 в комбинацию, в конце выполняем перестроение в хаотичном порядке (дети меняются своими местами).
5. Гимнастическую палку переносим за спину, выполняем приседания.
6. Приставные шаги и добавляем сгибание предплечья.
7. Выполняем за хлест назад, палка в противоположную сторону.
8. Выполняем открытый шаг, руки на ширине палки поднимаем поочередно правый и левый край.
9. Соединяем пункт 5, 6, 7, 8 в комбинацию, в конце выполняем перестроение в хаотичном порядке (дети меняются своими местами).



ПОДБОР ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ

<b>Физическое качество</b>	<b>Подвижные игры</b>
Быстрота	«Горелки» «Хвостики» «Пустое место»
Ловкость	«Горелки» «Гонка мячей» «У медведя во бору» «Медведь и пчелы»
Выносливость	«Лягушка и цапля» «Ключи» «День и ночь»
Координация	«Тише едешь дальше будешь» «Пронеси не урони» «Путаница» «Зеркало»

РЕЦЕНЗИЯ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ  
ПРОГРАММУ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС АССОРТИ»

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес ассорти» разработана инструктором по физической культуре МБДОУ Детский сад № 153» г.о. Самара Базовой Т.Г. Программа рассчитана на 1 год и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста.

При разработке Программы автор основывается на нормативных документах: Федеральном Законе «Об образовании» №273 от 29.12.2012; Постановлении №26 от 15.05.2013 «Об утверждении СанПиН 2.4.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ», а также на статистических данных о состоянии здоровья детей, что обуславливает актуальность данной программы.

Целью программы является формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, повышение интереса к двигательной активности посредством фитнеса. Для достижения этого результата автор достаточно подробно описывает содержание занятий на основе детского фитнеса, для фиксации результата предлагает фитнес-тестирование, приводит показатели физического развития детей старшего дошкольного возраста.

Практическая значимость программы усилена Приложением, которое содержит игры для развития физических качеств, комплекс танцевальных аэробных упражнений с гимнастической палкой и может быть востребовано как инструкторами по физической культуре, так и воспитателями ДОУ.

Таким образом, представленная программа «Фитнес ассорти» соответствует предъявляемым требованиям и может быть реализована в практике ДОУ.

Рецензент:

К.п.н., доцент

Доцент кафедры педагогики

СФ ГБОУ ВПО МГПУ

*Никитина*

Е.Б. Никитина



*Е.Б.*

*Труннев*