

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ БЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №43 «РЯБИНУШКА»**

Принято  
На педагогическом совете  
МБДОУ №43 «Рябинушка»  
№8 от 26.08.2024 г.

Утверждаю  
Приказом заведующего  
МБДОУ №43 «Рябинушка»  
№ 107 от 26 августа 2024 г.  
Ласкина С.Г.



**ПРОГРАММА  
дополнительного образования  
для детей 4-7 лет  
«Фитнес-бэби»**

**Инструктор по физической  
культуре: Овинникова О.И.**

**Пятигорск, 2024 год**

## **Пояснительная записка.**

Сохранять и улучшать здоровье — огромная каждодневная работа, начиная с рождения. Неуклонно уменьшается число здоровых детей, при этом растёт число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата и др. Многочисленные исследования последних лет показывают, что именно в первые годы жизни ребёнка закладывается фундамент его здоровья. «В каких бы условиях не воспитывался ребёнок, ему необходимы средства для своевременного и правильного развития движений: просторное помещение, пособия и предметы, побуждающие его к действию, подвижные игры, музыкальные занятия, а также специальные занятия физической культурой» — так считают известные педиатры.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около 25-30 % детей, приходящих в 1 класс, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. По мере роста ребенка родителям и воспитателям, как дома, так и в детских садах, необходимо тщательно следить за тем, чтобы ребенок правильно ходил, сидел, двигался. В детских садах предусмотрены занятия физической культурой, но их недостаточно для укрепления организма дошкольников. Недостаточная физическая активность отрицательно влияет на деятельность физиологических функций, особенно растущего организма, тормозит процесс физического развития и формирования основных двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

Данная программа воспитания предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании, потребности в ежедневных занятиях, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

В программе максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При занятиях укрепляющей гимнастикой целесообразно широко использовать различные предметы —

гимнастические палки, обручи, мячи разных размеров; упражнения у гимнастической стенки, на скамье и бревне.

**Цель программы:** повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста

**Задачи программы:**

### **Оздоровительные**

Улучшить физическое развитие, стимулировать работу органов и систем, нормализовать протекание нервных процессов, повысить эмоциональное состояние детей и тем самым способствовать профилактике респираторных заболеваний.

Выработать силовую и общую выносливость мышц туловища, укрепить (а в ряде случаев создать) мышечный «корсет».

Укрепление костно-мышечного аппарата.

Способствовать правильному формированию осанки и свода стопы.

### **Образовательные и развивающие**

Формирование двигательных умений и навыков.

Формирование способностей передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов.

Развитие ловкости, переключаемости с одного вида деятельности на другой, координации движений.

Развитие навыков выполнения действий с предметами.

Развитие двигательной памяти.

Развитие позитивного отношения к занятиям укрепляющей гимнастикой.

### **Воспитательные**

Воспитание привычки в систематических занятиях физкультурой.

Воспитание бережного отношения к инвентарю, используемому на занятиях.

### **Принципы и подходы к реализации программы**

Детский фитнес - в отличие от физической культуры это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики,

подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивного и игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт

занятиям зрелищность и особую выразительность. Фитнес - допускает использование элементов различных видов спорта.

### **Возраст детей и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения. В реализации программы участвуют дети в возрасте от 4 до 7 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий до 30 мин.

**Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.**

### **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.**

**Принципы построения комплексов упражнений для занятий укрепляющей гимнастикой в ДОУ:**

1. Постепенное увеличение нагрузки.

2. Постепенный переход от простых упражнений к более сложным.

3. Рассеивание нагрузки (т.е. необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп: верхних и нижних конечностей, мышц спины и брюшного пресса, мышц шеи и грудных мышц и т.д.).

4. Использование дыхательных упражнений после интенсивных, трудных упражнений и упражнений, при которых глубокое дыхание затруднено.

## **Ожидаемый результат:**

Уменьшение простудных заболеваний;

Знание правил поведения на занятиях укрепляющей и развивающей гимнастики;

Знание подвижных игр, разучиваемых в течение года;

Знание комплексов упражнений разучиваемых в течение года

Укрепление мышечного корсета;

Адаптация сердечно-сосудистой системы к последовательно возрастающим физическим нагрузкам;

Знание разучиваемых комплексов упражнений для формирования правильной осанки и упражнений, направленных на укрепление свода стопы;

## **Содержание программы**

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

**Разминка** включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

**Основная** часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 20 - минут.

**Задача заключительной** части - привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные

упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Оформление фотовыставки работы кружка

Инструктивно-методическое занятие по профилактике нарушений осанки и деформации стопы.

Демонстрация видеofilmа о работе, проводимой в кружке.

Мастер-класс "Упражнения для укрепления здоровья детей"

Дни открытых дверей с просмотром работы кружка на тему «Ваше мнение о работе кружка».

### **Тематическое планирование**

#### **Сентябрь**

1 зан. - Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей. Упр. на гибкость-растяжка: «Бабочка, Рыбка, Кошечка, Полумост»

2 зан. - Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?» Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Упр. для стоп. Подвижная игра «Перелет птиц». Дыхательная гимнастика по Бутейко-«Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

3 зан. - ОРУ с мячом. Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность. Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость. Упр. Для осанки. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

4 зан. - Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве. ОРУ без предмета. Легкая

атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки - многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление). Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Подвижная игра с бегом «День и ночь».

5 зан. - Тестирование по прыжкам в длину с места. Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание. Игровой стретчинг. Самомассаж.

6 зан. - Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей. Дыхательная гимнастика по Бутейко - «Часики». И.П.- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

7 зан. - Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убежать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде. «Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.

8 зан. - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения.

## **Октябрь**

1 зан. - Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма. Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн.палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Бездомный заяц».

2 зан. - Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Дыхательная гимнастика по Бутейко- «Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

3 зан. - Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющего. Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».

4 зан. - Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоположно. Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному - в рассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия). ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Школа мяча: соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами). Подвижная игра с элементами баскетбола. Упражнения на расслабление «Медузы»

Я лежу на спине, как медуза на воде. Руки расслабляю, в воду опускаю, Ножками потрясу и усталость я сниму.

5 зан. Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски мяча от груди. Развивать силу. Гимнастика: ОРУ с мячом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».

6 зан. - Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки - серийные прыжки через предметы. Развивать координацию. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия. Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

7 зан. - Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин. Упр. на гибкость.

8 зан. Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку. Дыхательная гимнастика по Бутейко- «Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

## **Ноябрь**

1 зан. - Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом в рассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы. Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале. Признаки заболевания. Основные причины травматизма. Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч - среднему».



2 зан. - Ходьба и бег с заданиями с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Ловишки с мячом».

3 зан. - Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание. Упр. для профилактики плоскостопия (ходьба по канату разными способами) Подвижная игра «Два мороза», «Третий - лишний», «Запретное движение».

4 зан. - Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях.

5 зан - Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча (МЕШКОВ) в горизонтальную цель. Развивать глазомер. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга. игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге.

6 зан. - Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Игра «Боулинг, Кольцеброс».

7 зан. - Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину. Дыхательная гимнастика по Бутейко- «Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох \* Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

8 зан. - Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге) Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках- с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

**Декабрь**

1 зан. - Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо. Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

2 зан. - Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди. Работа с координационной лестницей (прыжки на одной, двух рогах) Удерживание «угла» в вися. Спортивные и подвижные игры: «Попади в корзину», «Не давай мяч водящему».

3 зан. - Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа. Поднимание и опускание прямых ног в вися, удерживание «угла» в вися. Спортивные и подвижные игры: «Гуси-лебеди, Совушка»,

4 зан. - Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость. Упр.с фитнес резинками-профилактика сколеоза, укрепление мышц спины. Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», «Мяч водящему».

5 зан. - Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой. Школа мяча: броски, ловля различными способами. Спортивные и подвижные игры: «Выбивной».

6 зан. - Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на полу». Игровой стретчинг.

7 зан. - Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом. Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки». Выполнение варианта ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Удочка».

## **Январь**

1 зан.- Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

2 зан. - Подвижные игры с элементами спортивных игр

3 зан. - Подвижные игры с элементами спортивных игр

4 зан - Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

5зан - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

7 зан. - Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом

голени назад Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.  
Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».

8 зан. - Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

## **Февраль**

1 зан. - Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе. Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони»

2 зан. - Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом».

3 зан. - Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок». Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

4 зан. - Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо. Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

5 зан. - Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке, обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом. Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

6 зан. - Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

7 зан. - ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу»

8 зан. - Ходьба и бег со сменой направления и темпа. ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед. Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

## **Март**

1 зан. - ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча вдаль. Упр. на гибкость.

2 зан. - Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, в рассыпную. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину. Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил - беги в конец колонны

3 зан. - Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра на выбор детей.

4 зан. - Практическое занятие по легкой атлетике. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги». Профилактика плоскостопия-ходьба по гимнастической палке.

5 зан. - Практическое занятие- Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 - 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Охотник и зайцы».

6 зан. - Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

7 зан. - Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: «День и ночь», «Пожарные на учениях».

8 зан. - Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Упр.с фитнес резинками Подвижная игра: «Не оставайся на полу».

## **Апрель**

1 зан. - - Ходьба, бег с заданиями: враспынную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра по желанию детей.

2 зан. - Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.Подв. игра: «Попади в корзину,Кольцеброс».

3 зан. - Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с места и с разбега, многоскоки с мягким приземлением. Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками).

4 зан. Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».

5 зан. - ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки». Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Тестирование: прыжки в длину с места.

6 зан. - ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон. Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Дыхательная гимнастика по Бутейко-«Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

7 зан. - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше». Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

8 зан. - Бег на короткие дистанции 30м. Тест. Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

## **Май**

1 зан.- Ходьба, бег с заданиями: враспынную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей.

2 зан.- Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах. Подвижная игра: «Попади в корзину».

3 зан.- Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».

4 зан- ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Пас ногой».

5 зан.- Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Спортивные и подвижные игры с мячами: «Попади в круг», «Кто дальше». Игровой стретчинг.

6 зан.- Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: метание мешков в цель. Бег на короткие дистанции 30м. Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

7 зан.- Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом.

8 зан.- ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивные и подвижные игры по выбору детей.

## **Июнь**

1. Танцевальная аэробика. ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа. Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча в даль.

2. Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками.
3. Легкая атлетика. Ходьба и бег в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа. ОРУ с малыми мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад). Тренировочный бег на выносливость 300 метров. Умение сочетать движения с музыкой и словом; Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Спортивные и подвижные игры: подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».
4. Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.
5. Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Удочка», «Пожарные на учениях».
6. Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом в среднем темпе. Висы прогнувшись, согнувшись, спуск на одних руках. Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».
7. Легкая атлетика: строевые упражнения. Построения в колонну, в шеренгу, перестроение в две колонны, в две шеренги. ОРУ с гимн. палкой. Метание мешка на дальность 5-6 метров. Гимнастика: Выполнение упражнений на гимнастической стенке: «уголки», «звездочки». Спортивные и подвижные игры: «сбей кеглю»
8. Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ с мячами. Прыжки через обруч на месте и с продвижением вперед. Упражнения для укрепления мышц живота с помощью гимнастического обруча. Умение сочетать движения с музыкой и словом. Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. Спортивные и подвижные игры: «Попади в обруч», «Зайцы в огороде».

## **Июль**

1 зан.- Ходьба, бег с заданиями: враспынную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе.

Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через скакалку.  
Гимнастика: Ходьба по бревну с различными положениями рук. Подвижная игра по желанию детей. Растяжка.

2 зан.- Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Спортивные и подвижные игры: Элементы баскетбола. Упражнения в парах. Подвижная игра: «Попади в корзину». Самомассаж

3 зан.- Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. Легкий тренировочный бег. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».

4 зан- ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Лови мяч».

5 зан.- Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Игра с мячом: «Кто дальше».

6 зан.- Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу, по одному, парами. Размыкание приставными шагами. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: метание «летающей тарелки» на дальность. Бег на короткие дистанции 30м. Тест. Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

7 зан.- Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, спиной вперед, приставным шагом вперед, боком, назад. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега. Спортивные и подвижные: игры-эстафеты с мячом.

8 зан.- ОРУ с мячом. Легкая атлетика: метание различных предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели. Спортивные и подвижные игры по выбору детей. Растяжка. Дыхательная гимнастика по Бутейко- «Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух)



и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

## **Август**

1 зан. - Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе. Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони»

2 зан. - Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», «3 зан. - Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок». Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

4 зан. - Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо. Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

5 зан. - Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке, обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом. Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

6 зан. - Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

7 зан. - ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше прыжков».

8 зан. -Ходьба и бег со сменой направления и темпа. ОРУ с малыми мячами.  
Легкая атлетика: Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,  
Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

### **Методическое обеспечение**

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на 11 месяцев. В ней прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей. Предусматривает обучение детей 4-7 лет. К занятиям допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. В группе 10-15 человек. Программа ориентирована на стимулирование интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. В процессе подготовки к школе и занятиям в спортивных секциях занятия ОФП помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Формы проведения занятий в спортивном кружке:

- учебно-тренировочные;
- игровые;
- круговой тренировки;
- итоговые занятия

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» созданы условия.

Материальная база: Спортивный зал, мячи, обручи, скакалки, фитболы, гимнастическое бревно и скамейка, гантели, гимнастические палки, мешки с песком, маты, шведская стенка, наклонная доска, координационная лестница и др.

Список литературы:

1. Физическое развитие детей 5-7 лет Т.Г.Анисимова, Е.В.Савинова 2009
2. Учимся, играя А.И.Максакова, Г.А.Тумакова 1990
3. Подвижные игры И.А.Тимофеева 1986
4. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Л.В.Гаврючина 2008
5. Физкультура в детском саду В.Алямовская 2005
6. Растите малышей здоровыми С.А.Пономарев 1993
7. Здоровьесберегающее пространство ДОУ Н.И.Крылова 2009
8. Физическая культура в дошкольном детстве Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова 2007
9. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет С.С.Прищепа 2009
10. Движение день за днем М.А.Рунова 2007
11. Воспитание здорового ребенка М.Д.Маханева 2000
12. Журнал «Инструктор по физкультуре» С 2011 года
13. Общеразвивающие упражнения в саду П.П.Буцинская 1990
14. Спортивные игры и упражнения в детском саду Э.Й. Адашкявичене 1992
15. Двигательная активность в детском саду М.А.Рунова 2000
16. Физическая культура в детском саду Т.И.Осокина 1986
17. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении Д.В.Хухлаева 1984
18. Сборник подвижных игр Э.Я.Степаненкова 2015
19. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ И.Е. Аверина 2007
20. Азбука физкультминуток для дошкольников В.И. Коваленко 2008  
21. Формирование здорового образа жизни у дошкольников Т.Г. Карепова 2011
22. Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ Т.С. Овчинникова 2006
23. Организация деятельности на Т.Г. Кебзева, И.А. Холодова 2012
24. Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ Т.О. Крусева 2005
25. Физическое воспитание детей дошкольного возраста А.И.Шустова 1982

26. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста Л.И. Пензулаева 2004
27. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста В.Г.Фролов 1983
28. Физкультура - это радость Л.Н.Сивачева 2005
29. Детские подвижные игры Л.П.Анашкина 1988