

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Детский фитнес»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования Крыжановская Е.М.

г. Москва, 2018

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие».

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

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

Актуальность и новизна проблемы.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно

повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Цель программы — содействие всестороннему гармоническому развитию личности ребёнка, укрепление здоровья, профилактика плоскостопия, нарушения осанки, обучение двигательным навыкам. Занятия строятся в соответствии с физическими и психологическими особенностями детей.

Задачи:

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

Основные принципы реализации программы:

- Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.
- Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.
- Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.
- Принцип наглядности является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Целевая аудитория: программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы и периодичность занятий: программа рассчитана на один учебный год.

Общее количество часов в год — 34 ч.

Продолжительность занятий для детей старшего дошкольного возраста - 30 минут.

Наполняемость группы – 12 человек.

Периодичность занятий — 1 раза в неделю после дневного сна.

Этапы обучения

Один год обучения (5-7 лет). Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Продолжение выполнения упражнений под музыкальное сопровождение.

Улучшение качества выполнения детьми упражнений.

Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Формы и режим занятий

Формы работы: занятия, игры, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, коррекционные.

Формы занятий: групповые

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика);
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

**Учебно-методический план
(подготовительная группа)**

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Октябрь 1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал — смена направлений. Ходьба через предметы.	Легкий бег на носках, меняя темп бега, по сигналу бег через предметы	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед.	1- упр. без отягощения. 2- упр. из положения лежа.	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. на скамейке	«БЫСТРО ВОЗЬМИ, БЫСТРО ПОЛОЖИ»
Октябрь 2	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием .	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком.	Прыгать в высоту с прямого разбега.	1-упр. в парах. 2-упр. с предметами.	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. палкой.	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ».
Октябрь 3	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу — остановка, на высоких четвереньках .	Обычный бег, бег змейкой, по сигналу — смена направления движения.	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высота 20 см.	1-упр. без отягощения. 2 - упр. на скамейке.	1. Упр. по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр.	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ».
Октябрь 4	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках , на носках	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу — перестроение в пары	Эстафета «кто быстрее через препятствия к флажку. Прыжки на двух ногах через гимнастич. скамейку высота 10 см	1- упр. с сопротивлением . 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. стенке	«ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТ. ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Ноябрь 1	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)	Бег противходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки через пучки правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с флажками. -упр. из положения лежа	1. Упр. с гимнаст. палкой. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Ноябрь 2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. без предметов	«НЕ ОШИБИСЬ»
Ноябрь 3	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)	1-упр. с гимнаст. палкой. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Ноябрь 4	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1-упр. с резин, мячом. 2-упр. из положения сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с веревкой	«ИГРЫ — ЭСТАФЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Декабрь 1	Чередование ходьбы змейкой по залу с ходьбой враспынную, с остановкой по сигналу	Чередование бега змейкой в колонне с бегом враспынную с остановкой на сигнал	Прыжки: с 3-4 шагов, коснуться надувного шара	1-упр. без отягощения 2 -упр с предметами.	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с веревкой	« ИГРЫ С БЕГОМ»
Декабрь 2	Ходьба короткой, длинной змейкой, чередуя ходьбу скрестным шагом с ходьбой выпадами вперед	Бег с преодолением препятствий короткой и длинной змейкой	Прыжки через 8-10 надувных мячей	1- выпр. с резиновым мячом. 2- выпр. без предметов	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. Стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Декабрь 3	Ходьба в колонне друг за другом, по сигналу — ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в колонне, чередуя с бегом, захлестывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. с отягощением. 2-упр. с предметами	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ»
Декабрь 4	Ходьба в полуприседе по сигналу — поворот кругом	Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами	Прыгать в длину с места 50-80 см	1-упр. без отягощения. 2- упр. на снарядах	1. Упр. 2. с массажными мячами. 3. Упр. с веревкой	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Январь 1	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий	Прыжки на двух ногах с зажатым мячом между ног, стоя на месте и продвигаясь вперед	1-упр. без отягощения. 2-упр. в парах	1. Упр. из положения сидя. 2. Упр. с предметами	«ИГРЫ С МЕТАНИЕ М»
Январь 2	Ходьба, двигаясь в колонне по кругу	Чередование бега с высоким поднимая бедро	Прыжки: стоя на месте с продвижением вперед через обручи	1-упр. с мячами. 2-упр. с сопротивлением	1. Упр. с платком. 2. Упр. с гимнастич. Палкой	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Январь 3	Ходьба с обручем в руках, по сигналу смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, сильно захлестывая голень назад, по сигналу надеть обруч на себя	Подпрыгивать на двух ногах на месте	1-упр. на снарядах. 2-упр. с предметами	1. Упр. с резиновым мячом. 2. Упр. на скамейке 3.	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Январь 4	Чередование ходьбы враспынную по залу с ходьбой в парах	Чередование бега враспынную по залу с бегом змейкой	Прыжки на месте с продвижением вперед	1-упр. на снарядах. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. на гимнастич. Скамейке	«ИГРЫ В БЕГЕ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Февраль 1	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивания через скакалку, сложенную вдвое, прыжки через скакалку	Бег со скакалкой по узкой доске в чередовании с прыжками по узкой доске	Прыжки на месте через короткую скакалку разными способами	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»
Февраль 2	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданием на руки	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом	Прыжки через короткую скакалку между предметами	1-упр. с флажками. 2-упр. с предметами	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с гимнастической палкой	«ИГРЫ С МЕТАНИЕМ»
Февраль 3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба выпадами, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу другу	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах	1-упр. с отягощением м. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр.	«АВТОМОБИЛИ»
Февраль 4	Ходьба на носках, по сигналу — на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной змейкой, по сигналу присесть, быстро встать и продолжить бег	Бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	1-упр. с мячами. 2-упр. из положения лежа	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с мячами	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Март 1	Ходьба приставным шагом вперед, назад	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присядь)	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. с флажками. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с платком. 2. Упр. на гимнастич. Скамейке	«ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ»
Март 2	Ходьба скрестным шагом с перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу, прыжок вверх с поворотом кругом	Прыжки из глубокого приседа, согнувшись с продвижением вперед	1-упр. со скакалкой 2-упр. из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с веревкой	«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЙ»
Март 3	Ходьба на высоких четвереньках, высоко поднимая колени, спиной вперед	Обычный бег, спиной вперед, змейкой, по сигналу — смена ведущего	Прыжки в длину с разбега, обращая внимание на приземление	1-упр. на снарядах 2-упр. с предметами	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»
Март 4	Ходьба на носках, пятках; по сигналу — присесть и сгруппироваться	Бег на носках широким и коротким шагом	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	1-упр. с сопротивлением 2-упр. с предметами	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	«САЛКА С МЯЧОМ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Апрель 1	Ходьба по узкой дорожке с заданиями на руки	Обычный бег, чередуя с ходьбой спиной вперед. По сигналу — остановка	Прыжки в длину с разбега на мягкое покрытие, обратить внимание на толчок	1-упр. с отягощением. 2-упр. в парах	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнастич. Палкой	«ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Апрель 2	Ходьба парами на носках, ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне змейкой, изменяя темп движения	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу	1-упр. с гимнастич. палкой. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. без предметов	«ОТТОЛКНИ МЯЧ»
Апрель 3	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление	Бег в колонне по одному, по сигналу — бег парами	Прыжки в длину с разбега	1-упр. со скакалкой. 2-упр. без предметов	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. без предметов.	«ИГРЫ С БЕГОМ»
Апрель 4	Ходьба с заданием с остановкой на сигнал	Бег с преодолением препятствий: скамейка — прыжки; бум — бег на носках	Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, продвигаясь вперед	1-упр. в парах. 2-упр. на снарядах	1. Упр. с обручем. 2. Упр. на гимнастич. Стенке	«ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ»

Недели	Ходьба	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Подвижные игры
Май 1	Ходьба скрестным шагом, по сигналу — остановка, ходьба в глубоком приседе	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие с сопротивлением с предметами	1 упр. с сопротивлением 2-упр. из положения лежа	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с обручем 3.	«НЕ ОШИБИСЬ»
Май 2	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу — смена направлений	Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, по сигналу — найти себе пару.	Прыжки с разбега в высоту 30-40 см	1-упр. со скакалкой. 2-упр. с обручем	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с гимнаст. палкой	«НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ»
Май 3	Ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег со сменой ведущего, по сигналу — построение в колонну по диагонали	Прыжки в высоту с разбега на мягкое покрытие	1-упр. в парах. 2-упр. из положения лежа	1. Хождение по спец. полосе. 2. Упр. с мешочком 100-500 гр.	«АВТОМОБИЛИ»
Май 4	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Обычный бег в сочетании с бегом, захлестывая голень назад. По сигналу — смена направления	Прыжки по гимнастическому буму на одной ноге через цветные кирпичики	1-упр. с мячом. 2-упр. без предметов	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	«ВОРОНА И ВОРОБЬИ»

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, короткие игровые задания.

Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, подвижные и музыкально-ритмические игры.

Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж

Продолжительность 2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе:

Стретчинг — это система статических растяжек.

Любое движение нашего тела — это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса.

Гибкость нашего тела — это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства.

Не интенсивность, а систематичность упражнений — вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения.

Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность — образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого возможностей подсознания сложному, от известного к неизвестному,

учитывая степень подготовленности детей; систематичность регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуальнодифференцированный подход; учет возрастных к игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных способностей.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие.

Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом.

Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох.

Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких.

Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе.

Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость.

Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

ходьба на носках, пятках, по кругу,

ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),

ходьба с различными движениями рук и ног,

ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,

приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,

ходьба с закрытыми глазами (2-3 метр)

Упражнения для развития навыков бега:

бег змейкой,

бег по прямой линии,

бег на месте,

бег со сменой направления и скорости по сигналу,

медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
эстафета,
челночный бег,
подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед,
прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения — закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

различные виды ползания по программе,
ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

метание мяча,
перебрасывание друг другу из разных исходных положений, - броски об пол,
отбивание мяча с бегом боковым галопом

Общеразвивающие упражнения без предметов:

«Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тиктак», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покотился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка — мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с мячами для разминки:

«Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части:

«Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц:

«Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с обручами:

«Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны».

Стретчинг: «Бабочка», «Неваляшка», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюды», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга:

«Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возвращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Музыкально-ритмические игры:

«Музыкальное эхо», «Космонавты», «Трансформеры», «Конники-спортсмены», «Найди предмет», «Музыкальные стулья», «Автомобили», «Воробышки», «Усни-трава», «Паровоз», «Дирижер-оркестр», «Волк во рву», «Капканы».

Музыкально-ритмические упражнения:

«Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС дошкольного образования: письма и приказы Минобрнауки РФ. - М.: ТЦ Сфера, 2015.
3. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — 3-е изд., дополн. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015.
5. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
6. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» — М., 2012.
7. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. - М., 1974.
8. Железняк Н И.,Желобкова Е.Ф. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. - М. 2010.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
10. Формы оздоровления детей 4-7лет. — Волгоград, 2008.

