

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКИЙ САД  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ "СКАЗКА"**

-----**(МАОУ ДОД детский сад "Сказка")**-----

Тюменская область, село Омутинское, ул.Зятыкова 36

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю  
Заведующий МАОУ ДОД  
детский сад «Сказка»  
К.М.Семёнова  
Приказ от 30.08.2024 г. № 161-од



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
**«Фитнес Baby», «Фитнес Kids»**

Возраст обучающихся 4- 6 лет  
Срок реализации 2 года

Составитель программы:  
Инструктор по физической культуре МАОУ ДОД  
детский сад «Сказка»  
Некрасова Елена Кондратьевна

с. Омутинское, 2024 г.

## Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес Baby», «Фитнес Kids» (далее – Программа) разработана с учетом нормативно-правовых актов и документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред.от02.07.2021);
- Конвенции о правах ребенка от 15.09.1990 г.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28 января 2021 года N 2
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы)»);
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02
- Приказом об утверждении платных дополнительных образовательных услуг в муниципальном автономном образовательном учреждении дошкольного образования детей детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей «Сказка», № 161 – од от 30.08.2024 г.
- Положением об оказании платных дополнительных образовательных услуг в муниципальном автономном образовательном учреждении дошкольного образования детей детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей «Сказка» № - 123- од от 01.09.2021 г.
- Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения дошкольного образования детей детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением физического развития детей «Сказка» от 02.07.2018 г.

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

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

#### Актуальность

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

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

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

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

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

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитнес Веби».

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

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

**Общие задачи:**

1. Освоение детьми двигательных навыков и умений, превышающих содержание государственного стандарта дошкольного учреждения.
2. Активизация пропагандистской деятельности среди родителей воспитанников ДОО не только по здоровьезбережению, но и здоровьесформированию.

**Принципы построения программы:**

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в

парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

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

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

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

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

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

#### **Срок реализации программы:**

I группа: фитнес Baby: 8 месяцев

II группа: фитнес Kids: 8 месяцев.

#### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 8 месяцев с октября по май. Занятия по программе проводятся 1 раза в неделю.

Продолжительность занятий в группе фитнес Baby – 20 минут, включая организационные моменты;

в группе фитнес Kids – 30 минут включая организационные моменты. Занятия проводятся в спортивном зале. Занятия проходят во второй половине дня не менее чем через 40 минут после приема пищи.

Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

Занятие включает 4 части

№	Часть занятия	Цель	Время в группе фитнес Bebi	Время в группе фитнес Kids
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 8 мин	До 8 мин
2	Стрейчинг и ОРУ из разных И.П.	Развитие гибкости суставов, мышц, связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	До 10 мин	До 12мин
3	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации ( в зависимости от содержания занятия)	До 8 мин	До 10 мин

4	Подвижная игра	Психофизическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Достижение катарсиса(по В.М.Шепелю)	До 5 мин	До 5 мин
5	Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	Снятие психофизического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	1-2 мин	2 -3 мин

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

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

#### **Ожидаемые результаты:**

**Образовательный:** – овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта; – формирование у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий;

- развитие двигательных творческих способностей;
- формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

#### **Воспитательный:**

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

#### **Социальный:**

- формирование сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
- воспитание отрицательного отношения к вредным здоровьеразрушающим привычкам.

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

- мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;
- организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- участие в соревнованиях ДОУ.

Мониторинг результатов освоения программы. Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916).

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

- выявить уровень физических качеств и движений;
- определить степень его соответствия возрастным нормам;
- своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;

– наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей. Система мониторинга имеет чётко заданный набор тестовых упражнений. Оценка физической подготовленности детей проводится на основе использования двигательных тестов.

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

**Оценка физических навыков и качеств определяется по пятибалльной шкале:**

- 1- Низкая
- 2 – ниже среднего
- 3 – средний
- 4 – выше среднего
- 5 – высокий.

**Таблица оценок подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ**

**МАЛЬЧИКИ**

тесты	возраст	Уровень физической подготовленности /баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%и выше 5 баллов	85-99% 4 балла	70- 84% 3 балла	51-69% 2 балла	50%и ниже 1 балла
Бег на 30 м (сек)	4 -4.5	8.1 и ниже	8.2	8.7	9.3	10 и выше
	4.6 -4.11	7.6 и ниже	7.7	8.2	8.8	9.6 и выше
	5 - 5.5	6.9 и ниже	7.0	7.6	8.2	9.0 и выше
	5.6 - 5.11	6.7 и ниже	6.8	7.4	8.0	8.8 и выше
	6 – 6.5	6.4 и ниже	6.5	7.0	7.6	8.4 и выше
	6.6-6.11	6.1 и ниже	6.2	6.8	7.4	8.1 и выше
	7 – 7.5	5.6 и ниже	5.7	6.2	6.8	7.5 и выше
	7.6 – 7.11	5.5 и ниже	5.6	6.1	6.7	7.4 и выше
Бег на 90 м (сек)	4 -4.5	28.8 и ниже	28.9	32.0	36.1	39.3 и выше
	4.6 -4.11	28.4 и ниже	28.5	31.6	34.7	38.9 и выше
	5 - 5.5	28.0 и ниже	28.1	31.2	34.7	38.5 и выше
	5.6 - 5.11	27.6 и ниже	27.7	30.8	34.3	38.1 и выше
	6 – 6.5	27.2 и ниже	27.3	30.4	33.5	37.7 и выше

		ниже					выше
	6.6-6.11	26.8 ниже	и	26.9	30.0	33.1	37.3 и выше
	7 – 7.5	26.4 ниже	и	26.5	29.6	32.7	36.9 и выше
	7.6 – 7.11	26.0 ниже	и	26.1	29.2	32.3	36.5 и выше
Подъем туловища в сед ( количество раз за 30 сек)	4 -4.5	12 и выше		11	9-10	6-8	5 и ниже
	4.6 -4.11	13 и выше		11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5 - 5.5	13 и выше		12	10-11	7-9	6 и ниже
	5.6 - 5.11	14 и выше		12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6 – 6.5	15 и выше		13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6.6-6.11	15 и выше		14	12-13	9-11	8 и ниже
	7 – 7.5	16 и выше		14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7.6 – 7.11	17 и выше		16	14-15	10-13	9 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4 -4.5	85 и выше		74	63	49	48 и ниже
	4.6 -4.11	95 и выше		84	73	59	58 и ниже
	5 - 5.5	105 выше	и	94	83	69	68 и ниже
	5.6 - 5.11	115 выше	и	102	89	73	72 и ниже
	6 – 6.5	122 выше	и	109	96	80	79 и ниже
	6.6-6.11	128 выше	и	115	102	86	85 и ниже
	7 – 7.5	130 выше	и	117	104	88	87 и ниже
	7.6 – 7.11	140 выше	и	127	114	98	97 и ниже

**Таблица оценок подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ**

**Девочки**

тесты	возраст	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100%и выше	85-99%	70- 84%	51-69%	50%и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балла
Бег на 30 м (сек)	4 -4.5	8.3 и ниже	8.4	8.9	9.5	10.2 и выше
	4.6 -4.11	7.9 и ниже	8.0	8.5	9.1	9.9 и выше
	5 - 5.5	7.2 и ниже	7.3	7.9	8.5	9.3 и выше
	5.6 - 5.11	7.0 и ниже	7.2	7.7	8.3	9.1 и выше
	6 – 6.5	6.8 и ниже	6.9	7.4	8.0	8.8 и выше
	6.6-6.11	6.5 и ниже	6.6	7.1	7.6	8.4 и выше
	7 – 7.5	6.0 и ниже	6.1	6.6	7.1	7.8 и выше
	7.6 – 7.11	5.8 и ниже	5.9	6.4	6.8	7.6 и

Бег на 90 м (сек)	4 -4.5	29.0 ниже	и	29.1	32.2	35.3	выше 39.5	и
	4.6 -4.11	28.7 ниже	и	28.8	31.9	35.0	выше 39.2	и
	5 - 5.5	28.4 ниже	и	28.5	31.6	34.7	выше 38.9	и
	5.6 - 5.11	28.1 ниже	и	31.1	31.3	34.4	выше 38.6	и
	6 – 6.5	27.8 ниже	и	27.9	31.0	34.1	выше 38.3	и
	6.6-6.11	27.5 ниже	и	27.6	32.7	33.8	выше 38.0	и
	7 – 7.5	27.2 ниже	и	27.3	32.4	33.5	выше 37.7	и
	7.6 – 7.11	26.9 ниже	и	27.0	32.1	33.2	выше 37.4	и
Подъем туловища в сед ( количество раз за 30 сек)	4 -4.5	11 и выше		9	7	4	3 и ниже	
	4.6 -4.11	12 и выше		10	8	5	4 и ниже	
	5 - 5.5	12 и выше		11	9	6	5 и ниже	
	5.6 - 5.11	13 и выше		11	9-10	6-8	5 и ниже	
	6 – 6.5	13 и выше		12	10-11	7-9	6 и ниже	
	6.6-6.11	14 и выше		12-13	10-11	7-9	6 и ниже	
	7 – 7.5	15 и выше		13-14	11-12	8-10	7 и ниже	
	7.6 – 7.11	15 и выше		14	12-13	9-11	8 и ниже	
Прыжок в длину с места (см)	4 -4.5	80 и выше		68	56	42	41 и ниже	
	4.6 -4.11	90 и выше		78	66	49	43 и ниже	
	5 - 5.5	95 и выше		84	73	56	55 и ниже	
	5.6 - 5.11	105 выше	и	94	83	69	68 и ниже	
	6 – 6.5	110 выше	и	99	88	74	73 и ниже	
	6.6-6.11	120 выше	и	109	98	84	83 и ниже	
	7 – 7.5	123 выше	и	111	99	85	84 и ниже	
	7.6 – 7.11	127 выше	и	115	103	88	87 и ниже	

**Учебно-тематический план работы кружка «Фитнес- Беби, Фитнес - Кидс» для детей 4-6 года**

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
<b>Основы знаний</b>	2							2	4
<b>Строевые упражнения</b>			2	4	4	4	4	4	22
<b>Игроритмика</b>					2	4	4		10



Звероробика		4	4	4					12
Упражнения игрового стретчинга				3	4	4	4	4	19
Упражнения с предметами						3	4	4	11
Подвижная игра	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Дыхательные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Релаксация		4	4	4	4	4	4	4	28
<b>ВСЕГО</b>	10	12	18	23	22	27	28	26	170

**Перспективное планирование занятий: группа «Фитнес Baby»**

№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	П/игра	
Октябрь 3-4	1	Инструктаж: правила поведения в спортивном зале. Первичная диагностика						Игра психофизической разгрузки «Ловишка с мячом»
	2	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 сек.)		Стрейчинг, рыбка, колечко		Ходьба по различным поверхностям. выполняя задания.		Игра сотрудничество «Части тела»
		Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 сек.)	Прыжки через препятствия с разбега высота 20 см	Стрейчинг, рыбка, колечко, березка	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по различным поверхностям. Выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами	Подбрасывания, ловля, ведение мяча	Игра соревнование «Кто быстрее»

Ноябрь	5-6	Бег с изменением темпа 10 сек через 20 сек. (3-4 повтора)		Стрейчинг упражнения: рыбка, колечко, березка, корзиночка,			Владение мячом. Ведение мяча шагом, бросок	Игра психофизической разгрузки «Ловишка»
	7-8	Непрерывный бег умеренным темпом 2.5 мин		Стрейчинг упражнения: рыбка, колечко, березка, корзиночка, полушпагат.	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты	Ходьба по различным поверхностям. Выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»
Декабрь	9-10	Непрерывный бег умеренным темпом 2.5 мин	Метание набивного мешочка в даль. (знакомство с техникой)	Стрейчинг упражнения: рыбка, колечко, березка, корзиночка, полушпагат.	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты	Ходьба по различным поверхностям. Выполняя задания.		Игра сотрудничество «Невод»
	11-12	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин+ 2 мин через 3 мин. Восстановление ходьбой		Стрейчинг упражнения: рыбка, колечко, березка, корзиночка, полушпагат.	Ходьба по ограниченной плоскости сохраняя равновесия.	Ходьба по различным поверхностям. Выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами		Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

Январь	13-14	Непрерывный бег ускоренным темпом 30сек + 1 мин. умеренным темпом через 3 мин восстановление ходьбой	Метание набивного мешочка в даль.	Стрейчинг упражнение рыбка, колечко, березка, корзиночка, полушпагат, мостик из положения лежа		Ходьба по различным поверхностям. Выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами	Ведение мяча в парах на месте и на ход	Игра психофизической разгрузки «Цепи-цепи»
	15-16	Непрерывный бег ускоренным темпом 30сек + 1 мин. умеренным темпом через 3 мин восстановление ходьбой		Стрейчинг упражнение рыбка, колечко, березка, корзиночка, полушпагат, мостик из положения лежа	Кувырок вперед	Ходьба по различным поверхностям. Выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведение теннисного мяча клюшкой в прямом направлении	Игра психофизической разгрузки «Вышибала»
Февраль	17-18	Непрерывный бег ускоренным темпом 2 мин+ 1.5 мин. умеренным темпом через 2 мин восстановление ходьбой	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивания смягчения приземления	Стрейчинг упражнение рыбка, колечко, березка, корзиночка, полушпагат, мостик из положения лежа	Лазание по лестнице вис на руках.	Ходьба по различным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами.		Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»

	19-20	Бег с изменением темпа 15 сек. Через 25 сек. (4 - 5 повторов)	Метание набивного мешочка в цель	Стрейчинг упражнения: рыбка, колечко, березка, корзиночка, полушпагат, мостик из положения лежа	Лазание по лестнице вис на руках.	Ходьба по различным поверхностям, выполняя задания.	Ведение теннисного мяча клюшкой, огибая конусы, удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Март	21-22	Бег с изменением темпа 15 сек. Через 25 сек. (4 - 5 повторов)	Прыжки через барьеры высота 40 см.	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками, упражнения шпагат, складочка.	Упражнение Колесо	Ходьба по различным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж		Игра психофизической разгрузки «Скачу- скачу»
	23-24	Разные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20сек.	Прыжки с разбега через барьеры высота 40 см.	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку.	Кувырок вперед	Ходьба по различным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами.		Игра психофизической разгрузки «Скачу- скачу»
Апрель	25-26	Непрерывный бег умеренным темпом 4 мин		Стрейчинг, комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку.		Ходьба по различным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведение мяча футбольным способом, огибая конусы, удар по мячу, передача в парах	Игра психофизической разгрузки «Догони меня мячом»

	27-28	Различные виды бега чередуя с ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.			Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячами	Владение мячом, ведение теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу.	Игра соревнование «Р»
	29-30	Непрерывный бег умеренным темпом 5 мин		Стрейчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра активизации двигательного творчества «Повтори движение»
	31	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.			Кувырок вперед. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Владение мячом, ведение теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу.	Игра психофизической разгрузки «Дел Мазай»
май	32	Итоговая диагностика						Игра активизации двигательного творчества «Ловишка с мячом»

Перспективное планирование занятий: группа «Фитнес Kids»

	№	Развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие гибкости	Развитие ловкости. Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Владение мячом	Игра
Октябрь	1	Инструктаж: правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Первичная диагностика						Игра сотрудничество «Познакомься – повтори»
	2	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Прыжки в длину с места	Стрейчинг, упражнение рыбка, березка	Ползание на четвереньках по дорожке, постеленной на пол	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	3-4	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Прыжки через препятствие с разбега высота 20 см	Стрейчинг, упражнение рыбка колечко,	Лазание по гимнастической стенке.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания с массажным мячом	Знакомство с мячом, Знакомство с мячом,	Игра сотрудничество «Найди пару»
Ноябрь	5-6	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.15 см)	Стрейчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат	Лазание по гимнастической стенке с перелазанием с пролета на пролет	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом подбрасывание, отбивания, прокатывания	Игра психофизической разгрузки «Цапля и лягушки»
	7-8	Непрерывный бег умеренным темпом 2 мин	Метания набивного мешочка в даль (Знакомство с техникой)	Стрейчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, ведение мяча баскетбольным способом, бросок	Игра сотрудничество «Невод»

Декабрь	9-10	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки с разбега через горизонтальное препятствие (планка выс.20см)	Стрейчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Подготовительные упражнения к кувырку. Группировка в положении сидя, стоя	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Игра соревнование «Собачки»
	11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Прыжки на одной ноге через препятствие, 3-4 прыжка каждой ногой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	е. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»
Январь	13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Метания набивного мешочка в даль	Стрейчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Стрейчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Кувырок вперед.	Игра сотрудничество «Невод»
	15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Запрыгивание на возвышенную поверхность. Спрыгивание. Смягчение приземления	Стрейчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Стрейчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Игра психофизической разгрузки «Два мороза»

Февраль	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Прыжки в длину с места	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом подбрасывание, отбивания, Передача в парах	Игра сотрудничество «Найди пару»
	19-20	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Прыжки с разбега через барьеры выс.20см	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом по прямой, удар по мячу.	Игра активизации и двигательного творчества «Покажи движение»
Март	21-22	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Прыжки на одной ноге (3-4 на каждой ноге) через препятствие.	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Знакомство с техникой	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, удар по мячу	Игра психофизической разгрузки «Гусилебеди»
	23-24	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками		Игра психофизической разгрузки «Кукушонок»



Апрель	25-26	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Лазание по веревочной лестнице. Вис на руках.		Владение мячом, ведения мяча футбольным способом огибая конусы, передачи мяча	Игра психофизической разгрузки «Кот и Мыши»
	27-28	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты		Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра сотрудничество «Невод»
май	29-30	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты			Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	Владение мячом, ведения теннисного мяча ракеткой огибая конусы, Удар по мячу	Игра соревнование «Кто быстрее»
	31	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Выпрыгивания из приседа (лягушка) с продвижением вперед 5 метров.	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.		Игра активизации и двигательного творчества «Повтори движение»

32	Итоговая диагностика	Игра психофизической разгрузки «Дед Мазай»
----	----------------------	--------------------------------------------

### Ссылки на источники

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
8. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления: как начать эксперимент».
9. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление».
10. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».
11. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.
12. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг)»
13. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду».
14. Д. Б. Юматова «Интерес. Движение. Игра.» Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность дошкольников. Методическое пособие.7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 200