

Департамент образования мэрии города Ярославля

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №151»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  Педагогическим советом  МДОУ «Детский сад №151»  Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | УТВЕРЖДАЮ  Заведующий МДОУ «Детский сад №151»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ю.С. Кирюшина  Введено в действие приказом № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

**«Детский фитнес»**

Срок реализации: 2 года

Возраст: 3-5 лет

Автор – составитель:

инструктор физкультуры

Дармина Е.В.

Ярославль 2019 год

Содержание

1. Паспорт программы

2. Пояснительная записка

2.1 Актуальность программы

2.2 Цели и задачи программы

2.3 Условия реализации программы

3. Учебный план программы

4. Содержание программы

5. Календарно-тематический план.

6. Ожидаемый результат

7. Мониторинг

8. Список литературы

**1. Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес».  (категория детей 3-5 лет) |
| Основание для  разработки программы | * Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; * Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» * Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» * Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». * Программа развития МДОУ «Детский сад № 151» * Основная образовательная программа МДОУ «Детский сад № 151» г. Ярославль |
| Организация исполнитель | Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №151» город Ярославль |
| Адрес организации исполнителя | Ярославская область, город Ярославль, ул. Серго Орджоникидзе, дом 18а |
| Контактный телефон | 24-63-42 |
| Факс |  |
| Автор программы | Дармина Елена Владимировна – инструктор физкультуры |
| Территория реализации программы | город Ярославль |
| Целевые группы | Дети дошкольного возраста 3-5 лет  *Форма реализации:* подгрупповая (по 10-25 человек) |
| Цель программы | Укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры. |
| Задачи программы | **Оздоровительные:**   * укреплять опорно-двигательный аппарат детей 3-5 лет; * профилактика плоскостопия; * развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем.   **Развивающие:**   * развитие физических качеств детей 3-5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости); * развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности; * содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.   **Образовательные:**   * формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, здоровом образе жизни, правилах техники безопасности на занятиях; * обогащать двигательный опыт детей.   **Воспитательные:**   * содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); * воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; * воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях. |
| Ожидаемые конечные результаты реализации программы | 1. Будут знать фитнес-упражнения и уметь их выполнять. 2. Знать комплексы упражнений, последовательность их выполнения. 3. Уметь выполнять танцевально-спортивные движения отдельно и в связке под музыку. 4. Активны в организации собственной двигательной деятельности. 5. Развита координация, физические качества. |
| Срок реализации | 2 года |
| Вид программы | Модифицированная |
| Уровень реализации | Дошкольное образование |

**2. Пояснительная записка**

**Гимнастика, физические упражнения, ходьба**

**должны прочно войти в повседневный быт**

**каждого, кто хочет сохранить работоспособ-**

**ность, здоровье, полноценную и радостную**

**жизнь.**[**Гиппократ**](http://moudrost.ru/avtor/hippocrates.html)

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Физическое воспитание складывается из мероприятий, направленных к тому, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В систему мероприятий, необходимых для правильного физического развития детей, входит организация их жизни в соответствии с требованиями гигиены и борьба с заболеваемостью. Наряду с созданием благоприятных условий жизни большое внимание надо уделять и повышению сопротивляемости организма ребенка, его способности быстро, без вреда для здоровья, применяться к изменениям привычных условий. Значительную роль при этом играет использование в целях закаливания естественных сил природы: воздуха, воды, солнечных лучей. Для полноценного физического развития ребенка необходимо, чтобы он занимался физическими упражнениями, играл в подвижные игры, пользовался лыжами, коньками, совершал пешеходные экскурсии.

Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно – двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

 Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями, любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

**2.1 Актуальность программы**

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 дополнительной физкультурно-оздоровительной программы в условиях ДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

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

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - «быть в форме». А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребёнка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

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

**2.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
* профилактика плоскостопия;
* развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем.

**Развивающие:**

* развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
* развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
* содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

**Образовательные:**

* формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, здоровом образе жизни, правилах техники безопасности на занятиях;
* обогащать двигательный опыт детей.

**Воспитательные:**

* содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
* воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

**2.3 Условия реализации программы**

Занятия проводятся  с октября по апрель включительно 2 раза в неделю по одному учебному часу, во второй половине дня.

Длительность одного учебного часа**:**15-20 минут (3-4 года)

20-25 минут (4-5 лет

Количество занятий: 56 (3-4 года)

56 (4-5 лет)

Занятия проводятся в спортивном зале. Проветривается по графику.

Численность воспитанников в группе не превышает 10-25 человек. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

  Программа может быть успешно реализована при наличии следующих **материалов  и оборудования:**

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

* Дорожки для профилактики плоскостопия
* Дуги для подлезания
* Фитбол
* Гимнастические скамейки
* Гимнастические палки
* Скакалки
* Гимнастическая стенка
* Мячи разных размеров
* Обручи большие и маленькие
* Мешочки для метания
* Дорожка здоровья и др.
* Музыкальный центр

 Игрушки и  оборудование  позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

**3. Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные группы | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Продолжительность занятий | Кол-во занятий в год |
| 3-4 года | 2 | 8 | 15-20 мин | 56 |
| 4-5 лет | 2 | 8 | 20-25 мин | 56 |

**4. Содержание программы**

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

**Танцы-игры (зверобика)** отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

**Спортивные танцы** – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

**Фитбол-гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

**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 стрэтчингом.

Игровой стрэтчинг 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. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер.

Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**Игровой самомассаж, массаж в парах** является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

**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.

**5. Календарно- тематический план.**

**3– 4 года (продолжительность занятий 15-20 мин)**

**Задачи**

— Направленное развитие всех двигательных качеств детей.

— Развитие двигательных способностей и эмоционально-волевой сферы.

— профилактика нарушений ОДА (стопа, осанка).

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба по кругу | Бег обычный | Подпрыгивание на двух ногах | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа | упражнения без отягощения. | «ЗАЙМИ СВОЕ  МЕСТО» «ПОЕЗД» |
| Ходьба по кругу | Бег обычный | Подпрыгивание на двух ногах | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для ног стоя. Упражнения для туловища лежа | упражнения без предметов | «ЗАЙМИ СВОЕ  МЕСТО» «ПОЕЗД» |
| Ходьба парами | Бег парами | Прыжки на всей ступне с работой рук | Упражнения для рук и плечевого пояса с сопротивлением.  Упражнения для ног лежа.  Упражнение для туловища стоя | упражнения с массажными мячами. | « КТО БЫСТРЕЕ» |
| Ходьба парами | Бег парами | Прыжки на всей ступне с работой рук | Упражнения для рук и плечевого пояса с сопротивлением.  Упражнения для ног лежа.  Упражнение для туловища стоя | упражнения с веревкой | « КТО БЫСТРЕЕ» |
| Ходьба в рассыпную по залу | Бег в рассыпную по залу |  | Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя).  Упражнения для мышц ног (лежа) | упражнения с платком. | «ГУСИ» |
| Ходьба в рассыпную по залу | Бег в рассыпную по залу |  | Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками для мышц туловища (сидя).  Упражнения для мышц ног (лежа) | упражнения с веревкой | «ГУСИ» |
| Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне | Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения.  Упражнения для мышц туловища и ног в положении стоя | Босохождение | «ЛОВИ, БРОСАЙ —  УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!» |
| Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне | Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для мышц туловища и ног в положении стоя | хождение по специальной полосе с обручем | «ЛОВИ, БРОСАЙ —  УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!» |
| Ходьба обычная в колонне | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжок вверх с касанием предмета | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для мышц туловища и ног сидя | Упражнения без предметов. | « МЫШИ в  НОРКАХ» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба обычная в колонне | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжок вверх с касанием предмета | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения. Упражнения для мышц туловища и ног сидя | Упражнения  с гимнастической палкой | « МЫШИ в  НОРКАХ» |
| Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направлений | Подпрыгивание на двух ногах | Упражнения для рук плечевого пояса с сопротивлением.  Упражнения для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя | Упражнения с массажными мячами | «ЧТО СПРЯТАНО» |
| Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направлений | Подпрыгивание на двух ногах | Упражнения для рук плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для мышц туловища лежа, для мышц ног стоя | Упражнения без предметов | «ЧТО СПРЯТАНО» |
| Ходьба на внутреннем своде стопы | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с флажками.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения без предметов | «ДОГОНИ СКОРЕЕ  МЯЧ» |
| Ходьба на внутреннем своде стопы | Бег в колонне со сменой направлений | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с флажками.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с мешочком 100 гр | «ДОГОНИ СКОРЕЕ  МЯЧ» |
| Ходьба боком приставным шагом | Бег в колонне | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением.  Упражнения для мышц туловища и ног в положении стоя | Упражнения без предметов (лежа) | «ГУСИ» |
| Ходьба боком приставным шагом | Бег в колонне | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением.  Упражнения для мышц туловища и ног в положении стоя | Упражнения с мячами | «ГУСИ» |
| Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне | Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения.  Упражнения для мышц туловища и ног в положении стоя | Босохождение | «ЛОВИ, БРОСАЙ —  УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!» |
| Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой в колонне | Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу | Прыжки на двух ногах, стоя на месте | Упражнения для рук и плечевого пояса без отягощения.  Упражнения для мышц туловища и ног в положении стоя | хождение по специальной полосе с обручем | «ЛОВИ, БРОСАЙ —  УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ!» |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба на внешнем своде стопы | Бег по прямой и извилистой дорожке | Прыжки на двух ногах на месте в паре | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса без отягощения.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения без предметов лежа. | «ИГРЫ с  ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба на внешнем своде стопы | Бег по прямой и извилистой дорожке | Прыжки на двух ногах на месте в паре | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса без отягощения.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с веревкой | «ИГРЫ с  ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами, взявшись за руки | Прыжки на двух ногах на месте в паре | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для туловища и мышц ног | Упражнения с массажными мячами. | « ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба в колонне парами | Бег в колонне парами, взявшись за руки | Прыжки на двух ногах на месте в паре | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для туловища и мышц ног | Упражнения на скамейке | « ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с флажками.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с гимнастической палкой. | « ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена | Бег в колонне парами, чередуя с бегом в рассыпную |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с флажками.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с мячами | « ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару») |  | Упражнения для мышц рук плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и ног с предметами | Упражнения. с обручем. | « ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук | Бег в парах, чередуя с бегом в рассыпную («Найди свою пару») |  | Упражнения для мышц рук плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и ног с предметами | Упражнения  с гимнастической палкой | « ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба в колонне змейкой | Бег в колонне друг за другом змейкой | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с флажками.  Упражнения для мышц туловища и ног с предметами | Упражнения с обручем и веревкой | « ИГРЫ с  ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба на внутренней своде стопы | Бег парами | Прыжки на двух ногах | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением.  Упражнения для мышц туловища и ног с предметами | Упражнения на скамейке. | «ПОЕЗД» |
| Ходьба на внутренней своде стопы | Бег парами | Прыжки на двух ногах | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением.  Упражнения для мышц туловища и ног с предметами | Упражнения с мячами | «ПОЕЗД» |
| Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу | Прыжки вверх с места достать предмет | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения с массажными мячами. | «ЗАЙМИ СВОЕ  МЕСТО» |
| Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу | Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу | Прыжки вверх с места достать предмет | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения на скамейке | «ЗАЙМИ СВОЕ  МЕСТО» |
| Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направления | Подпрыгивание на двух ногах | Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками.  Упражнения Для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с гимнастической палкой. | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба на носках | Бег в колонне со сменой направления | Подпрыгивание на двух ногах | Упражнения для рук и плечевого пояса с флажками.  Упражнения Для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с обручем | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба в колонне с  заданным направлением  (змейкой) | Бег в колонне друг за другом в заданном направлении | Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения стоя | Упражнения с платком. | «ЛОШАДКИ» |
| Ходьба в колонне с  заданным направлением  (змейкой) | Бег в колонне друг за другом в заданном направлении | Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения стоя | Упражнения с веревкой | «ЛОШАДКИ» |
| Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа |  | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения сидя | Упражнения с массажными мячами. | «ПОЙМАЙ  КОМАРА» |
| Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа |  | Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами.  Упражнения для мышц туловища и ног из положения сидя | Упражнения с обручем | «ПОЙМАЙ  КОМАРА» |
| Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения с палкой. | «УГАДАЙ, ЧТО У  ТЕБЯ В РУКЕ» «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую | Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание) |  | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения с мячами | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
|  | Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу | Прыжки в длину с места — расстояние  40 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения  с массажными мячами. | «ВОРОБЫШКИ И  КОТ» |
|  | Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу | Прыжки в длину с места — расстояние  40 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения пр. с мешочком весом 100-500 гр | «ВОРОБЫШКИ И  КОТ» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения хождение по специальной полосе. | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет | Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках |  | Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения на скамейке.  Упражнения с мячами | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках |  | Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упражнения для мышц туловища и ног с предметом | Упражнения с мячами | «ИГРЫ  С ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНЬЕМ» |
| Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни) | Бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки, высоко поднимая бедро | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с веревкой. | «ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни) | Бег в колонне со сменой направлений по сигналу | Прыжки, высоко поднимая бедро | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с обручем | «ИГРЫ С ПОДПРЫГИВАНИЕ М И ПРЫЖКАМИ» |
| Ходьба на носках | Бег в разных направлениях с остановками | Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног в положении сидя | Упражнения без предметов. | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба на носках | Бег в разных направлениях с остановками | Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и ног в положении сидя | Упражнения с гимнастической палкой | «ИГРЫ С БЕГОМ» |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ходьба и передвижения** | **Бег** | **Прыжки** | **Общеразвивающие упражнения** | **Профилактические упражнения** | **Подвижные игры** |
| Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде) | Прыжки через предметы высота 5-10 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упражнения для мышц туловища и ног с предметами | Упражнения с гимнастической палкой. | «ГРАЧИ» |
| Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя | Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде) | Прыжки через предметы высота 5-10 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упражнения для мышц туловища и ног с предметами | Упражнения с обручем | «ГРАЧИ» |
| Ходьба в колонне | Пробегать быстро 10-20 см | Подпрыгивать вверх, доставая предмет | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения с платком.  Упражнения на скамейке | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба в колонне | Пробегать быстро 10-20 см | Подпрыгивать вверх, доставая предмет | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног из положения лежа | Упражнения на скамейке | «ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ» |
| Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу | Спрыгивать в глубину с высоты  15-20 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног из положения сидя | Упражнения с веревкой. | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу | Спрыгивать в глубину с высоты  15-20 см | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног из положения сидя | Упражнения  с мешочком весом 100-500 гр | «ИГРЫ С БЕГОМ» |
| Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку | Бег в колонне друг за другом в горку | Прямой галоп | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног | Упражнения с массажными мячами. Упражнения. на скамейке | «ЛОШАДКИ» |
| Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку | Бег в колонне друг за другом в горку | Прямой галоп | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног | Упражнения. на скамейке | «ЛОШАДКИ» |
|  | Бег в колонне друг за другом в горку | Прямой галоп | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упражнения для мышц туловища и ног | Упражнения. на скамейке | «ЛОШАДКИ» |

1. **Ожидаемый результат**

**Модуль 1 (3-4 года)**

1.направленное развитие всех двигательных качеств детей

2.развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы

3.формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки

4.музыкально-ритмическое воспитание

**Модуль 2 (4-5 лет)**

1.ходьба на носках, бег на месте с переходом движений, прыжки на двух ногах, на месте, с поворотом вокруг себя

2.выполнение коррекционных упражнений

3.базовые элементы хореографии

4.выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей

дошкольного возраста

**7. Мониторинг**

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916). Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале и в конце учебного года.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя** | **Пол** | **3 года** | **4 года** | | **5 лет** |
| 2 | Прыжок в длину с места | Мал | 60-85 | | 75-95 | 85-130 |
| Дев | 55-80 | | 70-90 | 85-125 |
| 3 | Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | Мал | 1-3 | | 2-5 | 3-6 |
| Дев | 2-6 | | 5-8 | 6-9 |
| 4 | Бег на дистанцию 10 метров схода | Мал | 7,8-7,5 | | 5,5-5,0 | 3,8-3,7 |
| Дев | 8,0-7,6 | | 5,7-5,2 | 4,0-3,8 |
| Дев |  | | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 |
| 8 | Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество) | Мал |  | | 6-8 | 9-11 |
| Дев |  | | 4-6 | 7-9 |

**8.Список литературы**

1. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе воспитания дошкольников» учитель 2013. Волгоград.
2. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М. Мозайка синтез.2014.
3. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 3-5 лет..М. ТЦ Сфера 2014. (Растим детей здоровыми).
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
6. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.,2005
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008