

Пояснительная записка

Физическое развитие детей по Архангельской области значительно отличается от физического развития детей средней и южной полосы. В первую очередь, у детей слабо развита костно - мышечной система, дыхательная и сердечно-сосудистая система. Снижена сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В связи с этим актуальным становится поиск эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В настоящее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры, например, ритмической гимнастики, аэробики, стретчинга, йоги и детского фитнеса. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, на возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Разработкой данных вопросов занимались: В.А. Бордовский, JI.C. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Сластёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; A.B. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; Е.В.Сулим 2014 и др.)

Фитнес (от англ. Fitness- соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. ХХ в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов  физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание различных спортивных упражнений, танцевальных, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья, укрепления организма. Это один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому нужно с раннего возраста. Использование элементов детского фитнеса в ДОУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей. На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно - игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к спорту.

Несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока, к сожалению, нельзя назвать образом жизни каждого человека. Одним из путей решения этой проблемы является развитие **детского фитнеса. Новизна программы** «Супер-малыши» - внедрение **детского фитнеса** в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

**Детский фитнес** – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию.

**Детский фитнес** – это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

**Структура занятия** детским фитнесом состоит из семи разделов: аэробика, степ - аэробика, гимнастика на фитболах, пальчиковая гимнастика, детская йога, пальчиковая гимнастика, подвижные игры, танцы.

1. **Детская аэробика** - аэробика подражательного характера, весёлая и интересна маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

2. **Степ – аэробика** - это интенсивная ритмическая гимнастика с использованием подставки (степ - платформы ), которая имитирует ступеньку.

 3. **Фитбол - гимнастика** – это занятия на больших упругих мячах. Решает целый комплекс задач: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения 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 и интереса у детей, что является эффективным методом оздоровления детей.

4. **Детская йога**помогает снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку и стать спокойнее.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому лучше запоминаются упражнения, и их легче освоить. Обычно выполняется в конце занятия.

5. **Пальчиковая гимнастика** и элементы самомассажа - направлены на развитие мелкой моторики, памяти, речи.

6. **Подвижные игры** создают атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение задач и поэтому имеют место на каждом занятии.

7. **Ритмические, эстрадные и спортивные танцы**. Направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.

**Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья ребенка, совершенствование физического развития. -  профилактика гипокинезии (недостаточности двигательной активности); - развитие умственной сферы через занятия детским фитнесом.

**Задачи**

**Обучающие**

* **обучать основным видам детского фитнеса;**
* **учить правильно использовать спортивный инвентарь (степы, фитболы, обручи и т. д.) при выполнении упражнений. комплексов, игр;**
* **формировать чувство ритма и музыкальной памяти.**

**Развивающие**

* оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата;
* развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;-содействовать функциональному совершенствованию органов     дыхания,  сердечнососудистой и нервной системы;
* развивать основные физические качества;
* создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.

**Воспитательные**

* воспитывать морально - волевые и эстетические качества;
* воспитывать ответственность к выполнению заданий, дисциплинированность;
* повышать интерес к спорту.

**Возраст детей 3 – 7 лет**

1-ый год обучения, дети 3 - 4 лет; 2-ой год обучения, дети 4 - 5 лет; 3- й год обучения, дети 5 – 7 лет.

**Реализация программы “Супер - малыши” рассчитана на 3 учебных года:**

1 год обучения (октябрь – май) – 32 недели, 32 академических часа, 2 год обучения (октябрь – май) - 32 недели, 32 академических часа, 3 - й год обучения (октябрь - май) - 32 академических часа.

Всего: 96 академических часов.

**Основной формой работы с детьми является групповое занятие**,

продолжительность которого составляет:

1-й год обучения – 1 раз в неделю по 20 минут (1 академический час);

- 2-й год обучения – 1раз в неделю по 25 - 30 минут (1 академический час);

3 - й год обучения - 1 раз в неделю по 30 - 35 минут( 1 академический час).

**Методическое обеспечение программы**

Для поддержания интереса и большего эффекта обучения используются:

1. спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», коврики, скакалки, гантели, мягкие модули, мячи малого диаметра, степ–платформы, помпоны, батут, обручи и т. д.;

2. аудиотека для музыкального сопровождения; музыкальный центр или компьютер.

3. музыкальный (спортивный) зал

**Методы и приёмы:**

- словесные (например, объяснение, указывание, описание упражнения)

- наглядные (показ упражнения, движения)

- практические (например, выполнение упражнения вместе с ребёнком)

- игровые (игровые моменты, подвижные игры).

В конце 3 -го года обучения у воспитанника:

* сформирована правильная осанка
* развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
* наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;
* сформирован стойкий интерес к занятиям;
* сформирован интерес к собственным достижениям;
* сформирована мотивация здорового образа жизни.

**Диагностика каждого года обучения осуществляется в два этапа**:

- начальная (октябрь), - итоговая (май).

Оценку эффективности осуществляет педагог. Формой подведения итогов являются открытые занятия перед родителями, которые наглядно показывают, насколько освоен ребенком учебный материал.

**Работа с родителями:**

1. Проведение родительских собраний

2. Индивидуальные консультации с родителями

3. Проведение открытых занятий для родителей.

Литература:

**Е.В.Сулим Детский фитнес .3-5 лет.-М.:ТЦ Сфера,2014.-160 с.(Растим детей здоровыми)**

**Е.В.Сулим Детский фитнес .5-7 лет.-М.:ТЦ Сфера,2014.-214 с.(Растим детей здоровыми)**

Т.С Овчинникова, А.А.Потапчук Двигательный игротренинг для дошкольников.-СПб.:Речь;М.:Сфера,2009.176 с.

Ж.Е.Фирилёва, Е.Г.Сайкина, Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей.- Спб.: «Детство-пресс»,352 с.,2001.

Д. Холл Учимся танцевать. Весёлые уроки танцев для дошколят.-М.:АСТ:Астрель,2009.184 с.

К.К. Утробина Занимательная физкультура в детском саду.- М.:Издательство ГНОМ и Д,2008.128 с.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи обучения первого года обучения, вторая младшая группа** **( 3 - 4 года)**  Развивать разнообразные виды движений. Учить выполнять простые движения в танце. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами,  не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.  Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать  правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.  Выполнять с детьми упражнения на мелкую моторику рук ( пальчиковую гимнастику). Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.  Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.  Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.  Знакомить с фитболами, учить играть с ними, сидеть на них, выполнять элементарные упражнения. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.  Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Знакомить со степ – платформами, учить выполнять на них самые простые движения. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Знакомить с элементами игровой йоги.  Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Учебно - тематический план 1-го года обучения** | | | | **№** | **Раздел программы** | **Количество часов** | | **1** | Детская аэробика | 5 | | **2** | Степ - аэробика | 4 | | **3** | Гимнастика на фитболах | 4 | | **4** | Пальчиковая гимнастика | 4 | | **5** | Танцы | 4 | | **6** | Подвижные игры | 5 | | **7** | Детская йога | 4 | | **8** | Итоговые занятия по пройденному материалу(открытые занятия) | 2 | |  | **Итоговых занятий(часов) за 1 год обучения** | 2 | |  | **Всего занятий(часов) за 1 год обучения** | 32 | | | | | | | | | |
| **Тематический план 1-го года обучения** | | | | | | | | |
| **месяц** | Детская  аэробика | Степ-аэробика | Фитболы | Пальчиковая гимнастика | Танцы | Физические упражнения с элементами йоги | Подвижные игры | Количество часов |
| **Октябрь**  Занятие  № 1, 2 | «У жирафов» | «Покажи носочек, пяточку»,  «Вот какая ножка» | Муз.-ритмич.компл. «Белые кораблики» | «Шарик» | «Танец червячков» | «Колобок» | «Птицы» | 2 |
| Занятие  № 3, 4 | «Воробушки» | «Вырастим большими»,  «Прыг-скок», «Домики» | «Мамонтёнок» | «Змея» | “Музыкальный человек” | “Часы” | “Гуси и волк” | 2 |
| **Ноябрь**  Занятие  № 5, 6 | «Утята» | «Собачки»,  «Покажи ножки»,  Бег вокруг степа | «Чебурашка» | «Зонтик» | «Танец маленьких утят» | «Животные» | «Зайцы и волк» | 2 |
| Занятие  № 7, 8 | «Поездка в лес» | Ходьба вокруг степа на носках и пятках,  «Достань пол» | «Антошка» | «Мальчик с пальчик» | “Привидения” | “Самолёт” | “Ёлочки” | 2 |
| **Декабрь**  Занятие  № 9, 10 | “Мороз” | «Потянись», «Змея»,  «Достань носочки» | Упражнения:  «Бабочка», «Колечко» | «Есть в лесу из брёвен дом» | «Никого не обижай» | Круговая йога | «Сделай фигуру и замри» | 2 |
| Занятие  № 11 | «Музыкальный  магазин» | «Присядка»,  «Ноги вместе, ноги врозь» | Упражнения:  «Веточки», «Птица» | “Чай” | “Танец червячков” | “Звезда” | “Зайка беленький сидит” | 1 |
| Занятие  № 12 | **Открытое занятие для родителей** | | | | | | | 1 |
| **Январь**  Занятие  № 13, 14 | «Марш с королевой» | «Подъёмный кран»,  «Лошадка» | «Летучая мышь»,  «Орешек», «Заяц» | «Я хочу построить дом» | «Гномики» | «Делай с мамой» | «Кот и мыши» | 2 |
| Занятие  № 15 | «Часы» | «Махи в сторону»,  «Поворот» | «Медведь», «Улитка» | «Шарик» | “Танец маленьких утят” | Круговая йога | “Птицы” | 1 |
| **Февраль**  Занятие  № 16, 17 | «Медвежата» | «Хлопок», «Мостик» | «Книжка», «Мостик»,  «Ящерица» | «Чай» | «Привидения» | «Строим дом» | «Ёжики» | 2 |
| Занятие  № 18, 19 | «Зимняя прогулка» | «Большие и маленькие ножки»,  «Самолёт», «Подъём» | «Аист»,  «Качели» | «Зайцы» | “Никого не обижай” | “Часы” | “Гуси и волк” | 2 |
| **Март**  Занятие  № 20, 21 | «Пугало» | «Весёлые ножки»,  «Хоп» | Муз.-ритмич.компл.  «Улыбка» | «Ракушки» | «Танец для мамы» | «На море» | «Карусель» | 2 |
| Занятие  № 22, 23 | «Упражнения с палочкой» | «Перебежка»,  «Кик», «Боковой мах» | «Чунга-чанга» | «Змея» | “Солнечные зайчики” | “Самолёт” | “Ёжики” | 2 |
| **Апрель**  Занятие  № 24, 25 | «Лягушата» | «Покажи носочек, пяточку», «Прыг-скок»,«Вот какая ножка»,  «Вырастим большими», | «Белые кораблики» | «Есть в лесу из брёвен дом» | «Музыкальный человек» | «Тадасана» | «Рыбы» | 2 |
| Занятие  № 26, 27 | «Весёлый мяч» | «Домики», «Собачки»,  «Покажи ножки»,  Бег вокруг степа,  Ходьба вокруг степа на носках и пятках | «Мамонтёнок» | «Мальчик с пальчик» | “Танец маленьких утят” | “Дерево” | «Кошки-мышки» | 2 |
| **Май**  Занятие  № 28, 29 | «Мамины помощники» | «Потянись», «Змея»,  «Достань носочки»,  «Присядка»,  «Ноги вместе, ноги врозь»  «Подъёмный кран»,  «Лошадка» | «Чебурашка» | «Два мышонка» | «Солнечные зайчики” | «На море» | «Автомобили» | 2 |
| Занятие  № 30, 31 | «Цирковое представление»  Задачи:  формировать умения и навыки правильного выполнения движений,создаватьэмоционально-положительную атмосферу во время занятий | «Махи в сторону»,  «Поворот», «Прыжки»  «Хлопок», «Мостик»,  «Большие и маленькие ножки»,  «Самолёт», «Подъём»  Задачи:  Развивать силу основных мышечных групп, формирование правильной осанки | «Антошка»  Задачи:  обеспечивать высокую двигательную активность,  совершенствовать овладение техникой работы с мячом(фитболом) | «Котята и щенок»  Задачи:  развитие мелкой моторики,речи,  координировать движения в мелких мышечных группах | Задачи:  развитие навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных,пластичных движений;повышать уровень артистичного мастерства | Задачи:  Учить сдержанности,усидчивости,расслабленности | «Сделай фигуру и замри»  Задачи:  учить соблюдать правила при выполнении игр | 2 |
| Занятие  № 32 | **Открытое занятие для родителей** | | | | | | | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задачи второго года обучения, средняя группа** **( 4-5 лет)**  Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через скакалку. Закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить выполнять комплексы детской аэробики под музыку. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Продолжать занятия пальчиковой гимнастикой. Вводить элементы различных танцев. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать знакомство с фитболами, учить выполнять упражнения на фитболах, а также разучивать на них небольшие спортивно - музыкальные комплексы. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Продолжать знакомство со степами – платформами, учить играть на них, выполнять упражнения и небольшие связки. Вводить небольшие комплексы упражнений по детской йоге.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Учебно - тематический план 2-го года обучения** | | | | **№** | **Раздел программы** | **Количество часов** | | **1** | Детская аэробика | **4** | | **2** | Степ - аэробика | **4** | | **3** | Фитбол - гимнастика | **4** | | **4** | Пальчиковая гимнастика | **4** | | **5** | Танцы | **5** | | **6** | Подвижные игры | **4** | | **7** | Детская йога | **5** | | **8** | Итоговые занятия по пройденному материалу (открытые занятия) | **2** | |  | **Итоговых занятий (часов) за 2-й год обучения** | **2** | |  | **Всего занятий (часов) за 2-й год обучения** | **32** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематический план 2-го года обучения (4-5 лет)** | | | | | | | | |
| месяц | Детская  аэробика | Степ-аэробика | Фитболы | Пальчиковая гимнастика | Танцы | Детская йога | Подвижные игры | Количество часов |
| **Октябрь**  Занятие № 1, 2 | Разминка с малым мячом | «Весёлые ножки», «Хоп», «Кик» | Муз.-ритмич.комплекс  «Антошка” | «Змея» | «Солнечные зайчики» | «Звезда»  «Ослик» | «Сделай фигуру и замри» | 2 |
| Занятие № 3, 4 | «Зайчик» | «Вырастим большими»,  «Прыг-скок», «Домики» | «Мамонтёнок» | “ Зайцы” | “Никого не обижай” | «Летящее сердце»  «Любимая коленка» | «Гном, Мороз и ёлки» | 2 |
| **Ноябрь**  Занятие  № 5, 6 | «У жирафов» | Носок, пятка,  стопа, подъём.  Бег вокруг степа | «Улыбка» | «Зонтик» | «Жираф» | «Загораем»  «Велосипед» | «Рыбы» | 2 |
| Занятие № 7, 8 | Разминка с мячиками | Ходьба вокруг степа на носках и пятках,  «Достань пол» | «Чунга –Чанга» | "Ракушки” | “Танец червяков” | «Лодочка»  «Плаваем»  «Морской ёж» | «Быстро в домик» | 2 |
| **Декабрь**  Занятие № 9, 10 | Танцевальная разминка | «Присядка»,  «Ноги вместе, ноги врозь» | Упражнения:  «Самолёт», «Подъёмный кран» | «Котята и щенок» | «Хоки-коки» | «Стрекоза»,  «Крабики» | Сделай фигуру и замри» | 2 |
| Занятие № 11 | Разминка с шарфиками | Боковой мах, «Перебежка» | «Акробаты»,  «Прыгающий колобок» | “Есть в лесу из брёвен дом...” | “Привидения” | «Морская змея»  «Черепаха» | “Рыбы” | 1 |
| Занятие № 12 | **Открытое занятие для родителей** |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Январь**  Занятие № 13, 14 | Разминка «Котята» | «Подъёмный кран»,  «Лошадка»,  «Махи в сторону» | «Пингвины»,  «Клоун» | «Я хочу построить дом» | «Музыкальный человек» | «Круговая йога» | “Ёжики” | 2 |
| Занятие № 15 | Разминка с палочками | «Поворот», ходьба на носках и пятках | «Часы»  «Мостик» | “Змея” | “Музыкальныйчеловек” | “Звезда”,  “Ослик” | «Кто быстрее перевезёт друзей» | 1 |
| **Февраль**  Занятие  № 16, 17 | Разминка с шарфиками | «Хлопок», «Мостик»,  «Большие и маленькие ножки» | Катание мяча по залу,чередование с бегом,  «Покажи ладошки» | «Зайцы» | «Привидения” | «Строим дом» | «Гном, мороз и ёлки» | 2 |
| Занятие № 18, 19 | Разминка  “ Животные”(поросёнок, крот, улитка, воробей,курочка) | «Большие и маленькие ножки»,  «Самолёт», «Подъём» | «Медведь»,  «Заяц» | “ Два мышонка” | «Роботы» | “Тадасана” | «Каталки» | 2 |
| **Март**  Занятие № 20, 21 | Разминка с мячиками | «Весёлые ножки»,  «Хоп», «Перебежка» | «Бабочка»,  «Ходьба» | «Ракушки» | «Мама» | Поза стула, скручивание | «Кто быстрей помоет пол» | 2 |
| Занятие № 22, 23 | Разминка с малым мячом | «Кик», «Боковой мах» | «Кик», «Боковой мах» | “Котята и щенок” | «Нано-техно» | Поза танцора, поза верблюда | “Ёжики” | 2 |
| **Апрель**  Занятие № 24, 25 | Разминка с палочками | «Прыг-скок»,V-степ, «Махи в сторону»,  «Вырастим большими»,  «Домики» | «Потянись»,  «Мостик», | «Есть в лесу из брёвен дом» | «Музыкальный человек»,  «Нано-техно» | «Тадасана» | «Рыбы» | 2 |
| Занятие № 26, 27 | “У жирафов” | «Собачки»,  Бег вокруг степа,  ходьба вокруг степа на носках и пятках | «Медуза»,  «Змея» | “Зонтик” | «Нано-техно» | “ На море” | «Кошки-мышки» | 2 |
| **Май**  Занятие № 28, 29 | Разминка «Животные»:  поросёнок,  крот, улитка,  воробей, курочка. | «Хоп с хлопком»,»Присяд»,  «Присядка»,  «Ноги вместе, ноги врозь»  «Подъёмный кран” | «На одной руке», «Покажи мяч» | «Два мышонка» | «Жираф» | Поза стула,  скручивание,  поза танцора | «Быстро в домик»  «Автомобили» | 2 |
| Занятие № 30, 31 | Разминка «Животные»:  поросёнок,  крот, улитк  а,  воробей,  курочка  Задачи:  Формировать умения и навыки правильного выполнения движений,создавать  эмоционально-положительную атмосферу во время занятий | «Поворот», «Прыжки» «Мостик»,  «Самолёт», «Подъём»,бег на степе,у степа  Задачи:  Развивать силу основных мышечных групп,формирование правильной осанки | «Акробаты»,  «Подъёмный кран»  Задачи:  Обеспечивать высокую двигательную активность,  совершенствовать овладение техникой работы с мячом(фитболом) | Задачи:  Развитие мелкой моторики,речи,  координировать движения в мелких мышечных группах | «Нано-техно»  Задачи:  Развитие навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных,пластичных движений;повышать уровень артистичного мастерства | Поза верблюда, «березка»  Задачи:  Учить сдержанности,усидчивости,  расслабленности | “Сделай фигуру и замри”  Задачи:  учить соблюдать правила при выполнении игр | 2 |
| Занятие № 32 | **Открытое занятие для родителей** |  |  |  |  |  |  | 1 |

**Задачи второго года обучения, старший возраст** **( 5-7 лет)**

|  |
| --- |
| Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ориентироваться в пространстве. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Учить спортивным играм и упражнениям. Учить выполнять комплексы упражнений на фитболах и степ – платформах под музыку, а также изучать основные асаны йоги. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к танцам, степ - аэробике, гимнастике на фитболах и другим видам фитнеса. Выполнять комплексы упражнений на фитболах и степ – платформах под музыку самостоятельно. Выполнять асаны самостоятельно по названию. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Учебно - тематическое планирование 3-го года обучения** | **Количество часов** |
| **1** | Детская аэробика | **4** |
| **2** | Степ - аэробика | **5** |
| **3** | Гимнастика на фитболах | **5** |
| **4** | Пальчиковая гимнастика | **3** |
| **5** | Танцы | **4** |
| **6** | Подвижные игры | **4** |
| **7** | Детская йога | **5** |
| **8** | Итоговые занятия по пройденному материалу (открытые занятия) | **2** |
|  | **Итоговых занятий (часов) за 3-й год обучения** | **2** |
|  | **Всего занятий (часов) за 3-й год обучения** | **32** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарное планирование занятий фитнес- занятий для детей 5-7 лет** | | | | | | | | |
| месяц | Детская  аэробика | Степ-аэробика | Фитболы | Пальчиковая гимнастика | Танцы | Йога | Подвижные игры | Количество часов |
| **Октябрь**  Занятие  № 1, 2 | Разминка с палочками | «Хоп», «Кик»  «Basic-степ»  Стопа, носок, пятка, | Муз.ритмич.  комплексы  «Антошка  «Мамонтёнок» | «Два мышонка» | Джайв (начальные шаги) | «Звезда»  «Ослик» «Летящее сердце»  «Любимая коленка»  «Прыгающее дерево» | «Сделай фигуру и замри»  «Отбей мяч» | 2 |
| Занятие  № 3, 4 | Разминка с мешочками | Боковой мах, «Перебежка» | “Облака”,  “Львёнок и черепаха” |  | “Хоки - коки” | Гимнастика для глаз,  Бугорки бодрости,  «Строим дом» | “Магазин игрушек” | 2 |
| **Ноябрь**  Занятие  № 5, 6 | «У жирафов»,  “Котята” | V-степ, перебежка,  “подъёмный кран” | «Улыбка»,  «Чунга –Чанга» | «Я хочу построить дом» | Ча-ча-ча (начальные шаги) | «Загораем»  «Велосипед»,  “Лодочка” | «Рыбы» | 2 |
| Занятие  № 7, 8 | «Вертолёты»(с помпонами) | «В домик», «Ноги вместе-ноги врозь» | “Когда мои друзья со мной” |  | “Музыкальный человек” | «Лодочка»  «Плаваем»  «Морской ёж» | «Быстро в домик» | 2 |
| **Декабрь**  Занятие  № 9, 10 | Танцевальная разминка, | «Присядка»,  Ходьба по степам,  “Перебежка” | Упражнения на мяче:  -змея,  -летучая мышь,  -качели,  -ящерица,  -ходьба на ягодицах | «Ракушки» | «Хоки-коки»,  Вальс (начальные шаги) | «Стрекоза»,  «Крабики»,  «Морская змея»  «Черепаха» | «Гном,  Мороз и ёлки» | 2 |
| Занятие  № 11 | Разминка с шарфиками (со скакалкой | Бег змейкой, подскоки вокруг степов с заниманием своего места,  Боковой мах, «Перебежка» | Упражнения на мяче:  -змея,  -летучая мышь,  -качели,  -ящерица,  -ходьба на ягодицах |  | Вальс (начальные шаги) | «Морская змея»  «Черепаха» | “Отбей мяч” | 1 |
| Занятие № 12 | **Открытое занятие для родителей** |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Январь**  Занятие №13, 14 | Разминка «Котята» | Степ-аэробика с обручем:  -«Покажи обруч»,  -«Встанем»,  -«Окошко». | Упражнения на мяче:  -орешек,  -улитка,  -аист,  -лягушка,  -маятник | «10 зайцев» | «Музыкальный человек» | Выпад  Поза младенца  Кошка  Кошка поднимает лапки  Лев  Лев оглядывается | «Ёжики» | 2 |
| Занятие  № 15 | Разминка с мешочками | Боковой галоп с обручем впереди, “Кик”, “Боковой мах” | Упражнения на мяче:  -медвежонок  -рак  -рыбка  -удав  -лошадка |  | Восточный танец | Выпад  Поза младенца  Кошка  Кошка поднимает лапки  Лев  Лев оглядывается | «Кто быстрее перевезёт друзей» | 1 |
| **Февраль**  Занятие  № 16, 17 | Разминка с шарфиками | Махи в сторону,  «Арабеск» | Упражнения на мяче:  -птица,  -кольцо  -паук  -орешек  -пчёлка | «Два мышонка» | «Привидения» | Гимнастика для глаз,  Бугорки бодрости,  «Строим дом» | «Ловкачи»  «Два Мороза» | 2 |
| Занятие  № 18, 19 | «Прыг-скок команда»:  -месяц,  -фонарь,  -самокат,  -рыбалка,  -колесо | Силовая гимнастика на степе:  -повернись,  -поднимись,  -солнышко,  -попрыгунчик. | Упражнения на мяче:  -орешек,  -улитка,  -аист,  -лягушка,  -маятник |  | “Роботы” | Поза собаки мордой вниз,  Поза собаки мордой вверх,  Поза дерева | “Горелки” | 2 |
| **Март**  Занятие  № 20, 21 | Разминка с мячиками | «Весёлые ножки»,  «Хоп», «Перебежка»,  «Кик», «Боковой галоп” | Упражнения на мяче:  -медвежонок  -рак  -рыбка  -удав  -лошадка | «Ракушки» | «Нано-техно»  Джайв (начальные шаги) | Поза стула  Скручивание  Поза танцора  Поза верблюда  Берёзка;  «Тадасана» | «Кто быстрей помоет пол» | 2 |
| Занятие №22, 23 | Прыг-скок команда:  вулкан,  дождик,  солнце,  радуга | Ходьба с остановкой по сигналу (надеть на себя обруч и встать на степ),  Боковой галоп с обручем впереди. | Муз - ритм. Комплексы:  “Чунга - чанга”,  “Что я за птица” |  | Джайв | «Звезда»  «Ослик» «Летящее сердце»  «Любимая коленка»  «Прыгающее дерево» | “Каталки” | 2 |
| **Апрель**  Занятие  № 24,25 | Разминка с палочками | «Прыг-скок»,V-степ, «Махи в сторону»,  «Вырастим большими»,  «Домики», «Собачки» | Муз.-ритмический комплексы  «Львёнок и черепаха»,  «Облака» | «Я хочу построить дом» | Ча-ча-ча  Вальс | Рыбка,  Цветок Лотоса  Лодка  Волна вздымается и падает  Кит | «Рыбы» | 2 |
| Занятие  № 26,27 | Разминка “Котята”,  Танцевальная разминка | Бег вокруг степа,  ходьба вокруг степа на носках и пятках,  Ходьба широким шагом из обруча в обруч и со степа на пол,  Чередование с прыжками из обруча в обруч. | Упражнения на мяче:  -птица,  -кольцо  -паук  -орешек  -пчёлка |  | “Роботы” | Поза собаки мордой вниз,  Поза собаки мордой вверх,  Поза дерева | “Кошки - мышки” | 2 |
| **Май**  Занятие  № 28, 29 | Разминка «Животные»:  поросёнок,  крот,улитка,  воробей,  курочка | «Хоп с хлопком»,  «Присядка»,  «Ноги вместе, ноги врозь»  «Подъёмный кран»  «Поворот», «Прыжки» «Мостик» | Муз.-ритмические комплексы: «Крылатые качели»,  «Когда мои друзья со мной | «10 зайцев» | Восточный танец  «Нано-техно» | Складка  Поза плуга  Скручивание,  Поза верблюда,  Берёзка | «Быстро в домик»  «Домики»,  «Сделай фигуру и замри» | 2 |
| Занятие  № 30,31 | Разминка с мячиками  Разминка «Животные»:  поросёнок,  крот,улитка,  воробей,курочка.  Задачи:  -вызывать положительные эмоции;  -создавать бодрое настроение;  -воспитывать эмоциональную раскрепощённость;  -содействовать развитию физической работоспособности | «Самолёт», «Подъём»,бег на степе,у степа  «Хоп», «Кик»  «Basic-степ»  Стопа, носок, пятка,  V-степ, перебежка,  «Ноги вместе, ноги врозь»  «Подъёмный кран»  «Поворот», «Прыжки» «Мостик»  Задачи:  -формировать потребность в двигательной деятельности,  -совершенствовать технику выполнения прыжков,  -развивать точность и скорость координационных движений,  -развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя. | “Крылатые качели”,  Упражнения на мяче:  -птица,  -кольцо  -паук  -орешек  -пчёлка  Задачи:  -обеспечивать высокую двигательную активность,  -совершенствовать овладение техникой работы с мячом(фитболом),  -тренировать мышцы плечевого пояса,ног,рук,увеличивать подвижность позвоночника, улучшать осанку,  -развивать координацию движений, корректировать общую моторику | Задачи:  развитие мелкой моторики,речи,  координировать движения в мелких мышечных группах  Пальчиковая гимнастика уже имеет не столь огромное значение,как в предыдущих возрастах.Количество её уменьшается. | “Нано - техно”  Задачи:  развитие навыка выполнения хорошо контролируемых, сбалансированных,пластичных движений;  -повышать уровень артистичного мастерства,  -развивать уверенность в себе,  -учить выражать чувства при помощи движений тела, мимики | Рыбка,  Цветок Лотоса  Лодка  Волна вздымается и падает  Кит  Задачи:  Учить сдержанности,усидчивости,  расслабленности | “Сделай фигуру и замри”,  “Быстро в домик”  Задачи:  -помогать преодолевать застенчивость,робость,  -воспитывть умение управлять своими движениями,  -способствовать проявлению волевых усилий,  -учить согласовывать свои действия с действиями других играющих | 2 |
| Занятие  № 32 | **Открытое занятие для родителей** |  |  |  |  |  |  | 1 |