

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСКА
(МБДОУ «Крепыш»)

ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001

Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800

тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepish@noyabrsk.yanao.ru

«Рассмотрено»

на заседании Педагогического
совета протокол № 1
от « 31 » 08 2023 г.

Председатель Педагогического
совета: М.М.И.И.

«Согласовано»

Заместитель заведующего
Е.Г. Старцева

« 30 » 08 2023 г.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Крепыш»
Л.В. Цэрүш

приказ от « 26 » 09 2023 г.

№ 801-к/у



**Рабочая программа
«Детский фитнес»
для детей старшего дошкольного возраста
(5- 7 лет)**

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Составитель: О.Л. Мамаева,
педагог дополнительного образования
МБДОУ «Крепыш»

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Детский фитнес» разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой для детей дошкольного возраста муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Крепыш» муниципального образования город Ноябрьск.

Содержание программы направлено на развитие у дошкольников координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2018 г.
2. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ «Сфера», 2020 г.

Рабочая программа «Детский фитнес» ориентирована на возраст детей 5 - 7 лет, срок реализации – 7 месяцев.

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает 56 периодов образовательной деятельности (2 раза в неделю).

Максимальная общеобразовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН 1.2.3.3685-21 и составляет 25 минут.

Форма реализации программы – групповая.

Цель программы - повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет, профилактика плоскостопия.
- Развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.
- Развитие физических качеств детей 5-7 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.

Образовательные:

- Формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.
- Формирование знаний об аэробике, степ-аэробике.
- Обогащение 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.

Новизна программы

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Отличительная особенность программы

Реализация данной программы позволит не только приобщить занимающихся к миру прекрасного, но и укрепить физически. Развитие природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья, так как здоровый человек способен успешно реализовать себя в современном обществе. Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Фидультурно – спортивное развитие	При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, ритмическая гимнастика, драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика, наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками, соревнования.	Групповая

Формы подведения итогов

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- Проведение открытых компонентов организованной детской деятельности для родителей.
- Участие детей в конкурсах различного уровня.
- Проведение мастер – классов для специалистов других дошкольных учреждений.

Психолого-педагогические особенности детей от 5 до 7 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечно-сосудистая система. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Тематический план

№	Тема	Количество периодов образовательной нагрузки	В т.ч. практических
1	Вводное занятие (правила техники безопасности). Теоретические сведения (основы знаний)	1	1
2	Классическая аэробика	1	1
3-4	Классическая аэробика	2	2
5-6	Степ-аэробика	2	2
7-8	Стретчинг	2	2
9-10	Классическая аэробика	2	2
11-12	Интервальная тренировка	2	2
13-14	Стретчинг	2	2
15-16	Степ-аэробика	2	2
17-18	Классическая аэробика	2	2
19-20	Стретчинг	2	2
21-22	Степ-аэробика	2	2
23-24	Интервальная тренировка	2	2
25-26	Классическая аэробика	2	2
27-28	Стретчинг	2	2
29-30	Степ-аэробика	2	2
31-32	Степ - аэробика	2	2
33-34	Стретчинг	2	2
35-36	Степ-аэробика	2	2
37-38	Интервальная тренировка	2	2
39-40	Классическая аэробика	2	2
41-42	Интервальная тренировка	2	2
43-44	Степ-аэробика	2	2
45-46	Стретчинг	2	2
47-48	Классическая аэробика	2	2
49-50	Стретчинг	2	2
51-52	Степ-аэробика	2	2
53-54	Интервальная тренировка	2	2
55-56	Классическая аэробика	2	2
	Итого	56	56

Требования к результатам освоения программы

К концу года дети должны знать:

- правила проведения разминки;
- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий.

К концу года дети должны уметь:

- владеть спортивным инвентарем: фитболом, мячами, обручем, гимнастической скакалкой, гимнастической палкой, степ-доской;
- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
 - -выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);
 - -выполнять ОРУ (по выбору педагога);
 - -осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
 - -владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
 - -сочетать двигательные упражнения с дыханием.
- К концу года дети должны иметь представление:*
- об основных терминах, связанных с фитнесом;
 - о значении фитнеса для их здоровья.

Содержание учебного предмета

№	Тема	Содержание учебного материала
1	Вводное занятие (правила техники безопасности). Теоретические сведения (основы знаний)	1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. 2. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)
2	Классическая аэробика	1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Упражнения для плечевого пояса и рук. 3. Упражнения для ног. 4. Упражнения для туловища. 5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).
3-4	Классическая аэробика	Общая физическая подготовка. 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Упражнения для плечевого пояса и рук. 3. Упражнения для ног. 4. Упражнения для туловища. 5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).
5-6	Степ-аэробика	Знакомство с основным шагом в степе.
7-8	Стретчинг	Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Силовой тренинг. Стретчинг.
9-10	Классическая аэробика	V-шаг (V-Step- ви-степ).
11-12	Интервальная тренировка	Обычная ходьба- марш. Ходьба ноги врозь- ноги вместе
13-14	Стретчинг	Растягивание позвоночника
15-16	Степ-аэробика	Базовый шаг (Basic Step). Приставной шаг (Tap Up, Tap Down). Шаг ноги врозь - ноги вместе (V-Step). Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up).
17-18	Классическая аэробика	Базовые связки №1, №2, №3
19-20	Стретчинг	Боковое растягивание «Солнышко», «Качели» «Месяц», «Стрела»

21-22	Степ-аэробика	<p>Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down).</p> <p>Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap).</p> <p>Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up).</p> <p>Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).</p> <p>Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).</p> <p>Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.</p>
23-24	Интервальная тренировка	<p>Упражнения силового блока.</p> <p>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей.</p> <p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>Упражнения для мышц спины и ягодиц.</p> <p>Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.</p>
25-26	Классическая аэробика	Базовые комплексы №4, №5, №6
27-28	Стретчинг	Боковое растягивание «Солнышко», «Качели» «Месяц», «Стрела»
29-30	Степ-аэробика	<p>Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.</p> <p>Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up).</p> <p>Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).</p> <p>Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.</p> <p>Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up).</p>
31-32	Степ - аэробика	<p>A-Step.</p> <p>A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом.</p> <p>B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.</p> <p>C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).</p> <p>D. Хоп-шаг с последующим подскоком.</p>
33-34	Стретчинг	<p>Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота</p> <p>Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений</p> <p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - складки со скручиванием; - поза «корзинка»; - упражнение «кошечка»; - поза «полумост»; - поза «собака мордой вверх»; - округление спины сидя и держась за споты;

		<ul style="list-style-type: none"> - приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках; - боковые наклоны; - поза «черепашка».
35-36	Степ-аэробика	<p>Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.</p> <p>Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).</p> <p>Шаги через платформу в продольном направлении (Across).</p> <p>Шаги через платформы скрестным шагом.</p> <p>Выпады (Lunges) в сторону и назад.</p>
37-38	Интервальная тренировка	<p>Упражнения силового блока.</p> <p>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей.</p> <p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>Упражнения для мышц спины и ягодиц.</p> <p>Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.</p>
39-40	Классическая аэробика	<p>Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl- бицепс-кёрл).</p> <p>Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl- трицепс-кёрл).</p> <p>Упражнение для грудных мышц (Chest Press- чест-пресс).</p> <p>Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press- оверхед пресс).</p>
41-42	Интервальная тренировка	<p>Упражнения силового блока.</p> <p>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей.</p> <p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.</p> <p>Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>Упражнения для мышц спины и ягодиц.</p> <p>Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.</p>
43-44	Степ-аэробика	<p>Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step).</p> <p>Шаги углом (L-Step).</p> <p>Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn)</p>
45-46	Стретчинг	Упражнения на выстраивание позвоночника
47-48	Классическая аэробика	Комплексы упражнений для мышц туловища и пресса. Силовая подготовка.
49-50	Стретчинг	<p>Упражнения для растяжки передней поверхности бедра.</p> <p>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.</p>

		Упражнения для развития подвижности плечевых суставов и эластичности мышц рук
51-52	Степ-аэробика	A-Step. Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).
53-54	Интервальная тренировка	Упражнения силового блока. Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. Упражнения для мышц спины и ягодиц. Упражнения с гантелями. Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.
55-56	Классическая аэробика	Занятия на тренажерах. Оздоровительный бег

Способы проверки освоения содержания программы

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом дополнительного образования в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей во время организованной детской деятельности.

Методика проведения обследования уровня освоения программного материала

Основной параметр - проявление активности. Педагог наблюдает за детьми в процессе выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Показатели:

1. Демонстрирует двигательные способности.
2. Выполняет упражнения игрового стретчинга.
3. Выполняет гимнастические и танцевальные комплексы программы.
4. Выполняет дыхательную, глазную гимнастику, самомассаж, упражнения на релаксацию.
5. Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (*показателей*) освоения программы.

Оценка уровня освоения ребенком программного материала

2 балла (часто):

- выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

1 балл (иногда):

- выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

0 баллов (крайне редко):

- выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Протокол

обследования уровня освоения детьми 5-7 лет программного материала

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Двигательные способности	Игровой стретчинг	Степ -шаги	Гибкость, пластичность	Импровизация	Качество выполнения танцевальных и гимнастических комплексов	Итого
1								

2								
3								
4								
5								
6								
		2 балла						
		1 балл						
		0 баллов						

Литература и средства обучения

Методическая литература:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ «Сфера», 2018.
4. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. – М.: ТЦ «Сфера», 2020.

Дополнительная литература для педагога:

1. Власенко Н.Е. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А., Н.С. Полунина А.А., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
3. Лисина Т.В., Морозова Г.В. Подвижные тематические игры для дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2019.
4. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2020.
5. Сайкина.Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников. Танцы на мячах. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.

Материалы и оборудование:

1. Фитбол мячи – 12 шт.
2. Степ-доски – 12 шт.
3. Гимнастические палки – 12 шт.
4. Гимнастические скакалки – 12 шт.
5. Гимнастические мячи – 12 шт.
6. Гимнастические обручи – 12 шт.
7. Коврики гимнастические – 12 шт.
8. Тренажеры – 12 шт.

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Ноутбук.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Средства обучения/ материал	Методическая литература	
Октябрь	1			Вводное занятие	Познакомить детей с гигиеническими нормами ухода за спортивной формой, спортивной одеждой.	Вводное занятие (правила техники безопасности) Теоретические сведения (основы знаний) 1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. 2. Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой, за инвентарём)		Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.	
				Примечание					
	2			Классическая аэробика		Общая физическая подготовка. 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Упражнения для плечевого пояса и рук. 3. Упражнения для ног. 4. Упражнения для туловища. 5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)	Коврики гимнастические	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг	
			Примечание						

3-4			Классическая аэробика		<p>Общая физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Упражнения для плечевого пояса и рук. 3. Упражнения для ног. 4. Упражнения для туловища. 5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). 	Коврики гимнастические	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				
5-6			Степ-аэробика	Познакомить с основным шагом в степе.	<p>Знакомство с основным шагом в степе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Направления вертикального перемещения (вверх или вниз): <ul style="list-style-type: none"> • шаги вверх (UpStep) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу; • шаги вниз (DownStep) – движения, которые начинаются с платформы на пол; 2) ведущей ноги: <ul style="list-style-type: none"> • с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета; • со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног; 3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида: <ul style="list-style-type: none"> • без поворота – переместительные; • с поворотом – вращательные; 4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на: <ul style="list-style-type: none"> • шаги; • подскоки и скачки. 	Степ-платформы. Коврики гимнастические	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				

	7-8			Стретчинг	Познакомить с понятием музыкальный квадрат.	Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Силовой тренинг. Стретчинг.	Коврики гимнастические	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
				Примечание				
Ноябрь	9-10			Классическая аэробика	Познакомить с вистепом. Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	V-шаг (V-Step- ви-степ). Шаг ноги врозь- ноги вместе. Выполняется на 4 счета. И.п.- ноги вместе, колени слегка согнуты. 1- шаг правой (левой) вперед-в сторону; 2- шаг левой (правой) вперед-в сторону; 3- шаг правой (левой) назад- в и.п.; 4- то же, что счет 3, но левой (правой) ногой. Модификации Ви-степа: • с продвижением назад (часто данную разновидность называют А-степ); • с поворотом направо, налево, кругом; • с подскока на счет «и» на двух ногах или с подскока на счет 4- в момент приставления ноги в стойку ноги вместе.	Коврики гимнастические	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
				Примечание				

11-12			Интервальная тренировка	Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	Обычная ходьба– марш (March). Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол. Ходьба выполняется: <ul style="list-style-type: none"> • на месте; • с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу; • с пружинящим движением коленей. Ходьба ноги врозь– ноги вместе (Straddle– стрэдл). Из и.п.– о.с. шаг одной ногой в сторону, затем другой на слегка согнутых ногах или с полуприседом (стойка ноги врозь). Вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.	Коврики гимнастические	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				
13-14			Стретчинг	Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	1.Растягивание позвоночника «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка». 2.Растягивание в стороны «Звездочка», «Поза воина» (выполнении 4 поз.), «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка»	Коврики гимнастические	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				

	15-16			Степ-аэробика	Познакомить с базовым шагом (BasicStep); приставным шагом TapUp, TapDown).	<ul style="list-style-type: none"> ○ Базовый шаг (BasicStep). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, сзади. 2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди. 3. Приставной шаг (TapUp, TapDown) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку. 4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (TapUp). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. 	Степ-платформы	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
				Примечание				

Декабрь	17-18		Классическая аэробика	Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	Коврики гимнастические, мячи	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				
	19-20		Стретчинг	Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения: «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
		Примечание					

21-22			Степ-аэробика	<p>Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма</p>	<p>Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (TapDown). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (StepTap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета. Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back). Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl). Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.</p>	Степ-платформы	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
			Примечание				

	23-24			Интервальная тренировка	<p>Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга.</p>	<p><u>Упражнения силового блока.</u></p> <p>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p> <p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>Упражнения для мышц спины и ягодиц. Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.</p>	Гимнастические коврики	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес.</p> <p>Физкультурные занятия для детей 3-5</p> <p>Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
				Примечание				

25-26			Классическая аэробика	<p>Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания.</p>	<p>1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет «раз-четыре» наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет «пять-восемь» выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад.</p> <p>2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет «раз» наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на «два» вернитесь в исходное положение. На счет «три», «четыре» выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет «раз», «два», не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз», «два» наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет «три», «четыре», выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет «раз», «два» наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет «три», «четыре», выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет «раз» выполните мах согнутой правой ногой, немного отклонясь в сторону.</p>	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
-------	--	--	-----------------------	---	--	------------------------	--

					На счет «два» вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз.			
			Примечание					
27-28			Стретчинг	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга.	Растягивание к центру «Волна», «Лебедь» «Тигр» «Лягушка»	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг	
			Примечание					

29-30			Степ-аэробика	<p>Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма</p>	<p>Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Kneeup). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (LiftFront), в сторону (Side), назад (Back). Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (LegCurl). Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги. Шаги ноги вместе, ноги врозь (StraddleUp). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке. То же, что в упр. 11, но выполняется из о.с. на платформе (StraddleDown). Шаг с поворотом (TurnStep). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.</p>	Степ платформы	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
			Примечание				

	31-32			Степ-аэробика	<p>Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки.</p>	<p>Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь). <i>Варианты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • из и.п. – стоя по диагонали с края платформы; • с поворотом на 180° с различным подходом (HopTurn). <p>A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.</p> <p>Подход при выполнении: спереди, с конца. То же, что в упр. 23, но с подскоком.</p> <p>A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы шагом. B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами. C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Doubleleap). D. Хоп-шаг с последующим подскоком.</p> <p>Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги.</p>	Степ-платформы	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
				Примечание				

Февраль	33-34		Стретчинг	<p>Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Упражнения для развития гибкости спины и растяжки мышц спины и живота <i>Теория:</i> знакомство с техникой выполнения упражнений <i>Практика:</i> - складки со скручиванием; - поза «корзинка»; - упражнение «кошечка»; - поза «полумост»; - поза «собака мордой вверх»; - округление спины сидя и держась за споты; - приведение и отведение ноги в стойке на коленях и руках; - боковые наклоны; - поза «черепашка».</p>	Гимнастические коврики	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
			Примечание				
	35-36		Степ - аэробика	<p>Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки.</p>	<p>Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (CornertoCorner). Шаги через платформу в продольном направлении (Across). Шаги через платформы скрестным шагом. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол. Подход при выполнении: сверху. <i>Варианты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> повторное выполнение с одной ноги; выполнение со сменой ноги. 	Степ-платформы	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
		Примечание					

37-38			Интервальная тренировка	Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга.	<p><u>Упражнения силового блока.</u></p> <p>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p> <p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>Упражнения для мышц спины и ягодиц. Упражнения с гантелями.</p> <p>Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.</p>	Степ-платформы	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				
39-40			Классическая аэробика	Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	<p>Упражнение для двуглавой мышцы плеча (Biceps Curl- бицепс-кёрл),</p> <p>Упражнения для трехглавой мышцы плеча (Triceps Curl- трицепс-кёрл);</p> <p>Упражнение для грудных мышц (Chest Press- чест-пресс);</p> <p>Упражнение для дельтовидной мышцы (Overhead Press- оверхед пресс).</p>	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				

Март	41-42		Интервальная тренировка	<p>Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения;</p> <p>развивать чувство ритма, образного восприятия музыки;</p> <p>закреплять умение выполнять упражнения; научить детей определённым двигательным умениям</p>	<p>Комплекс 1</p> <p>1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет «раз» правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет «два» спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на пояс. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.</p> <p>2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» встаньте на полупальцы, на «два» вернитесь в исходное положение. На счет «три» встаньте на пятки, на «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 8- раз.</p> <p>3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.</p>	Гимнастические коврики	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес.</p> <p>Физкультурные занятия для детей 3-5</p> <p>Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
			Примечание				
	43-44		Степ-аэробика	<p>Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения;</p> <p>формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений</p>	<p>Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.</p> <p>Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).</p> <p>Шаги через платформу в продольном направлении (Across).</p> <p>Шаги через платформы скрестным шагом.</p> <p>Выпады (Lunges) в сторону и назад.</p>	Гимнастические коврики, гантели, гимнастические палки	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес.</p> <p>Физкультурные занятия для детей 3-5</p> <p>Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
		Примечание					

	45-46			Стретчинг	<p>Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения на степ-дорожках способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей</p>	Упражнения на выстраивание позвоночника	Степ-платформы	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг</p>
				Примечание				

47-48			Классическая аэробика	Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение;	<p>Комплекс 2</p> <p>1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет «раз-четыре» наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет «пять-восемь» выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад.</p> <p>2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет «раз» наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на «два» вернитесь в исходное положение. На счет «три», «четыре» выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет «раз», «два», не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет «три», «четыре» вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет «раз», «два» наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет «три», «четыре», выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет «раз», «два» наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет «три», «четыре», выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет «раз» выполните мах</p>	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
-------	--	--	-----------------------	---	--	------------------------	--

						согнутой правой ногой, немного отклонясь в сторону. На счет «два» вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.		
				Примечание				
Апрель	49-50		Стретчинг	Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений:	у и в	Комплексы упражнений для мышц туловища и пресса. С Упражнения на выстраивание позвоночника <i>Теория:</i> повторение техники выполнения упражнений <i>Практика:</i> - позы «кролик - 1» и «кролик - 2»; растягивание поясничного отдела в стойке на локтях. Пульсирующие наклоны торсом вперёд, касаясь головой пола. Упражнения для растяжки задней поверхности бедра <i>Теория:</i> повторение техники выполнения упражнений <i>Практика:</i> поза «собака мордой вниз» с поднятием одной ноги; складки с одной вытянутой ногой и упором в колено другой ноги шпаг Комплексы упражнений для мышц туловища и пресса, силовая подготовка.	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
				Примечание				

51-52			Степ аэробика	<p>Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, укрепления здоровья детей.</p>	<p>Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов. То же с другой ноги.</p> <p>Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.</p> <p>Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.</p> <p>То же с левой ноги с другого конца платформы.</p> <p>Подход при выполнении: спереди и с конца.</p> <p>U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.</p> <p>Подход при выполнении: сбоку, с конца.</p> <p>Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.</p> <p>То же с другой ноги с другой трети платформы.</p>	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				

53-54			Интервальная тренировка	<p>Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	<p><u>Упражнения силового блока:</u> Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу; Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы Упражнения для мышц спины и ягодиц Упражнения с гантелями Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи. <u>Кардионагрузка:</u> быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах (беговая дорожка, велотренажер) <u>Упражнения на баланс</u> <u>Стретчинг и расслабление</u> 1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут; 2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую Предварительный, глубокий растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы</p>	Степ - платформы	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
Примечание							

	55-56		Классическая аэробика	Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать	Занятия на тренажерах, оздоровительный бег.	Гимнастические коврики	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг
			Примечание				