

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад №20 Комбинированного вида  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад №20  
комбинированного вида  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 28.08.2024 года, № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**

Приказ от 30.08.2024 года, № 31-о/24  
Заведующий  
ГБДОУ детский сад №20  
комбинированного вида  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_/ А.В Туркина/  
(печать, подпись) Ф.И.О.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно- оздоровительной направленности  
«Детский фитнес»**

Разработала:  
Евдокимова А.С  
Инструктор по физической культуре.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1 Направленность.....	4
1.2 Адресат.....	4
1.3 Актуальность .....	4
1.4 Новизна и отличительные особенности программы .....	4
1.5 Уровень освоения .....	5
1.6 Объем и срок освоения.....	6
1.7 Цели и задачи программы .....	6
1.8 Планируемые результаты освоения .....	6
2. Организационно-педагогические условия реализации ДОП .....	6
2.1 Язык реализации .....	6
2.2 Форма обучения .....	7
2.3 Особенности реализации.....	7
2.4 Условия набора и формирования групп .....	7
2.5 Формы организации и проведения занятий .....	7
2.6 Материально-техническое оснащение.....	8
2.7 Кадровое обеспечение .....	8
3. Учебный план.....	8
4. Календарный учебный график .....	11
5. Содержание обучения .....	13
5.1 Задачи обучения младшей группы .....	13
5.2 Планируемые результаты обучения.....	13
5.3 Содержание учебного плана детей младшей группы.....	13
5.4 Задачи обучения средней группы.....	15
5.5 Планируемые результаты обучения.....	16
5.6 Содержание учебного плана для детей средней группы .....	16
5.7 Календарно-тематический план .....	18
6. Методические и оценочные материалы.....	18
7. Список литературы .....	18

## 1. Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» носит физкультурно-спортивную направленность, отвечает требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

*Программа разработана в соответствии с перечнем нормативно-правовых актов:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

## **1.1 Направленность**

Само понятие фитнес (от англ. fitness — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направлена на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, умения. 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.

## **1.2 Адресат**

Программа «Детский фитнес» разработана для детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет, не имеющих предварительной подготовки. При приёме на программу проводится начальная диагностика по карте наблюдений детского развития в зависимости от возрастных и психофизических особенностей.

## **1.3 Актуальность**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Занятия по программе «Детский фитнес» способствуют формированию у дошкольников основ здорового образа жизни, создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей.

## **1.4 Новизна и отличительные особенности программы**

Занятия фитнесом в традиционном его содержании – это набор физических упражнений (комплексов), включающих танцевальные движения, гимнастику и шаги под музыку. Однако, заставить детей без желания этим заниматься

нельзя, поэтому программа «Детский фитнес» объединила в себе несколько направлений фитнеса для малышей:

**«Зверобика»** — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

**«Лого-аэробика»** — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

**Step by step** — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

**Вау топ** — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

**Упражнения с фитболом** — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА малыша.

**Вау games** — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

**Детская йога** — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

**First step** — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

*Отличительные особенности:*

Во-первых, программа «Детский фитнес» – это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и включает в себя самые разнообразные дисциплины. Сюда же относятся кардио тренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.

Во-вторых, в рамках программы «Детский фитнес» подразумевается использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.

В-третьих, занятия проводятся в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

## 1.5 Уровень освоения

Уровень освоения дополнительная образовательная программа - общекультурный. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

*«Детский фитнес» реализуется:*

- 1 раза в неделю;

- во второй половине дня;

- продолжительность соответствует возрастным особенностям детей:

Возрастная категория детей	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет
Длительность организованной образовательной деятельности (ООД)	15 мин	20 мин

## **1.6 Объем и срок освоения**

Срок реализации: 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 36 часов образовательной деятельности.

## **1.7 Цели и задачи программы**

### **Цель:**

— обеспечить развитие физических качеств и укрепление здоровья средствами физической культуры

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Формировать основы знаний о здоровом образе жизни и физической культуре
- Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой
- Обогащать двигательный опыт детей через изучение техники выполнения фитнес- упражнений

#### **Развивающие:**

- Развивать потребность в ежедневной физической активности
- Развивать морально- волевые качества: выносливость, выдержку, настойчивость в достижении результатов

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать культуру здорового образа жизни

## **1.8 Планируемые результаты освоения программы**

### ***К 4 годам дети будут знать:***

- Базовые элементы фитнес- упражнений начального уровня
- Правила безопасного выполнения фитнес- упражнений
- Правила здорового образа жизни

### ***К 4 годам дети будут уметь:***

- Выполнять простые фитнес- упражнения и игровые комплексы для развития моторики
- Безопасно выполнять фитнес- упражнения

### ***К 5 годам дети будут знать:***

- Базовые элементы фитнес- упражнений углубленного уровня
- Технику выполнения фитнес- упражнений
- Способы укрепления мышечного корсета

### ***К 5 годам дети будут уметь:***

- Выполнять фитнес- упражнения углубленного уровня
- Применять способы укрепления мышечного корсета

## **2. Организационно-педагогические условия реализации ДОП**

### **2.1 Язык реализации**

Программа «Детский фитнес» реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

## 2.2 Форма обучения

Дополнительная образовательная программа будет проходить в очной форме обучения.

## 2.3 Особенности реализации

Содержание и материал данной программы дифференцируется по уровням сложности и отражается в разделе «Содержание учебного плана»

## 2.4 Условия набора и формирования групп

Набор детей в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Состав групп постоянный, группы формируются по возрастным характеристикам:

- ✓ Младшая группа - 3-4 года;
- ✓ Средняя группа - 4-5 лет;
- ✓ Наполняемость групп 15-20 человек.

## 2.5 Формы организации и проведения занятий

*Формы организации занятий:*

➤ фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

➤ групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

*Проведение занятий:*

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле *step by step* направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в младших группах - ходьба по бревну, в старших группах - различных шагов на нем. Силовая тренировка представлена в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки включены элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это

занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение начинается со второй недели, так как на первых обучающих занятиях дается много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям используются стихи, загадки, речевки.

Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес-занятия - на третьей и четвертой неделях.

Для каждого возраста комплексы общеразвивающих упражнений имеют отличительные особенности (Приложение 3).

## 2.6 Материально-техническое оснащение

**Спортивное оборудование:** обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, кубики, пирамиды, стойки, фишки, гантели, мешочки с песком, набивные мячи.

**Детский спортивно-игровой комплекс** состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесное баскетбольное кольцо, доска гладкая, доска ребристая и другое).

## 2.7 Кадровое обеспечение

Тренер или инструктор по физической культуре, имеющий среднее – специальное или высшее образование, обладающие основными, обозначенными в ФГОС ДО, компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей от 3 до 5 лет.

## 3. Учебный план

*Учебный план для младшей группы - 3-4 года.*

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1-2	Вводное занятие «В гости к солнышку»	2	0,5	1,5	Диагностика
3-4	«Веселые птички»	2	0,5	1,5	

5	«Звонкие погремушки»	1	0,5	0,5	Контрольно-проверочное занятие
6-7	«Экскурсия в лес»	2	0,5	1,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие по городу»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
14	«Веселые самолеты»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка
15	«Цветные самолеты»	1	0,5	0,5	
16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18	«Разноцветные платочки»	1	0,5	0,5	
19	«Магазин цветных ленточек»	1	0,5	0,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22	«В гостях у лисы»	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка
23	«В гостях у зайки»	1	0,5	0,5	
24-25	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
26-27	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	2	0,5	1,5	
28-29	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
30-31	«Поиграем с солнечным зайчиком»	2	0,5	1,5	
32-33	«На солнечной поляночке»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие-игра. Диагностика
ИТОГО		36	10,5	25,5	

*Учебный план для средней группы - 4-5 лет*

№ п/п	Название разделы, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	В том числе:		
			Теория	Практика	
1-2	Вводное занятие «Прогулка в осенний сад»	2	0,5	1,5	Диагностика
3	«Экскурсия в лес на поезде»	1	0,5	0,5	
4-5	«День рождения куклы Маши»	2	0,5	1,5	Контрольно-проверочное занятие
6.	«Веселая карусель»	1	0,5	0,5	
7	«В гости к Винни-Пуху»	1	0,5	0,5	
8-9	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
10-11	«Путешествие на волшебный остров»	2	0,5	1,5	
12-13	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	Открытая фитнес-тренировка
14-15	«Магазин игрушек»	2	0,5	1,5	

16-17	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
18-19	«Путешествие в зимний лес»	2	0,5	1,5	
20-21	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
22-23	«Пожарные на учении»	2	0,5	1,5	
24	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	Открытая фитнес-тренировка
25-26	«Волшебная палочка- выручалочка»	2	0,5	1,5	
27	Фитнес-тренировка	1	0,5	0,5	
28-29	«Путешественники»	2	0,5	1,5	
20-31	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
32-33	«Олимпийские звезды»	2	0,5	1,5	
34-35	Фитнес-тренировка	2	0,5	1,5	
36	Итоговое занятие	1		1	Открытая фитнес-тренировка. Диагностика
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

#### 4. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36 в год. Количество учебных дней – 36 (по году обучения). Учебный год составляет – 9 месяцев. Начало занятий групп – сентябрь, окончание занятий – май. Период каникул – с 1 июня по 31 августа.

Младшая группа, Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			Подгрупповая и групповая	2	Вводное занятие «В гости к солнышку»	Спортивный зал	Диагностика
3-4			Подгрупповая и групповая	2	«Веселые птички»	Спортивный зал	
5			Подгрупповая и групповая	1	«Звонкие погремушки»	Спортивный зал	Контрольно-проверочное занятие
6-7			Подгрупповая и групповая	2	«Экскурсия в лес»	Спортивный зал	
8-9			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
10-11			Подгрупповая и групповая	2	«Путешествие по городу»	Спортивный зал	
12-13			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
14			Подгрупповая и групповая	1	«Веселые самолеты»	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
15			Подгрупповая и групповая	1	«Цветные самолеты»	Спортивный зал	
16-17			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
18			Подгрупповая и групповая	1	«Разноцветные платочки»	Спортивный зал	
19			Подгрупповая и групповая	1	«Магазин цветных ленточек»	Спортивный зал	
20-21			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
22			Подгрупповая и групповая	1	«В гостях у лисы»	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
23			Подгрупповая и групповая	1	«В гостях у зайки»	Спортивный зал	
24-25			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
26-27			Подгрупповая и групповая	2	«Школа физкультуры Мишки-торопыжки»	Спортивный зал	
28-29			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
30-31			Подгрупповая и групповая	2	«Поиграем с солнечным зайчиком»	Спортивный зал	
32-33			Подгрупповая и групповая	2	«На солнечной поляночке»	Спортивный зал	
34-35			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
36			Подгрупповая и групповая	1	Итоговое занятие		Открытое занятие-игра. Диагностика
Итого				36			

Средняя группа, Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2			Подгрупповая и групповая	2	Вводное занятие «Прогулка в осенний сад»	Спортивный зал	Диагностика
3			Подгрупповая и групповая	1	«Экскурсия в лес на поезде»	Спортивный зал	
4-5			Подгрупповая и групповая	2	«День рождения куклы Маши»	Спортивный зал	Контрольно-проверочное занятие
6.			Подгрупповая и групповая	1	«Веселая карусель»	Спортивный зал	
7			Подгрупповая и групповая	1	«В гости к Винни-Пуху»	Спортивный зал	
8-9			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
10-11			Подгрупповая и групповая	2	«Путешествие на волшебный остров»	Спортивный зал	
12-13			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
14-15			Подгрупповая и групповая	2	«Магазин игрушек»	Спортивный зал	
16-17			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
18-19			Подгрупповая и групповая	2	«Путешествие в зимний лес»	Спортивный зал	
20-21			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
22-23			Подгрупповая и групповая	2	«Пожарные на учении»	Спортивный зал	
24			Подгрупповая и групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка.
25-26			Подгрупповая и групповая	2	«Волшебная палочка-выручалочка»	Спортивный зал	
27			Подгрупповая и групповая	1	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
28-29			Подгрупповая и групповая	2	«Путешественники»	Спортивный зал	
20-31			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
32-33			Подгрупповая и групповая	2	«Олимпийские звезды»	Спортивный зал	
34-35			Подгрупповая и групповая	2	Фитнес-тренировка	Спортивный зал	
36			Подгрупповая и групповая	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Открытая фитнес-тренировка. Диагностика
Итого				36			

## 5. Содержание обучения

### 5.1 Задачи обучения младшей группы

#### *Образовательные (предметные):*

- Обогащать двигательный опыт детей
- Способствовать технически правильному выполнению фитнес- упражнений
- Формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху
- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье
- Формировать представление о фитнесе как способе укрепления здоровья

#### *Развивающие (метапредметные):*

- Развивать координацию движений
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость

#### *Воспитательные (личностные):*

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;

### 5.2 Планируемые результаты

#### *К 4 годам дети будут знать:*

- Базовые элементы фитнес- упражнений начального уровня
- Правила безопасного выполнения фитнес- упражнений
- Правила здорового образа жизни

#### *К 4 годам дети будут уметь:*

- Выполнять простые фитнес- упражнения и игровые комплексы для развития моторики
- Безопасно выполнять фитнес- упражнения

### 5.3 Содержание учебного плана детей младшей группы

#### **1-2. Вводное занятие. Тема Вводное занятие «В гости к солнышку»**

*Теория:* Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений - 1. Подвижные игры «Солнышко и дождик». Игра малой подвижности «Птички в лесу».

#### **3-4. Тема «Веселые птички»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений - 1. Подвижная игра «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

#### **5. Тема «Звонкие погремушки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений - 2. Подвижная игра «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя».

#### **6-7. Тема «Экскурсия в лес»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений - 3. Подвижная игра «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»

#### **8-9. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений - 1, 2. Подвижная игра «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

#### **10-11. Тема «Путешествие по городу»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -4. Подвижная игра «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно».

#### **12-13. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 3, 4. Подвижная игра «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»

#### **14. Тема «Веселые самолеты»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 5. Подвижная игра «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингвины».

#### **15. Тема «Цветные самолеты»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижная игра «Модная лягушка». Малоподвижная игра «Если нравится тебе».

#### **16-17. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -5, 6.

#### **18. Тема «Разноцветные платочки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Мартышки иудав». Малоподвижная игра «Снегопад».

#### **19. Тема «Магазин цветных ленточек»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья».

#### **20-21. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 7, 8. Подвижные игры.

#### **22. Тема «В гостях у лисы»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижная игра «Лиса и цып-лята». Малоподвижная игра «Снегопад».

**23. Тема «В гостях у зайки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -7. Подвижная игра «Зайцы и лиси-ца». Малоподвижная игра «Два медведя»

**24-25. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -9, 10.

**26-27. Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижная игра «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки».

**28-29. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -11, 12. Подвижная игра «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал».

**30-31. Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижная игра «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»

**32-33. Тема «На солнечной поляночке»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижная игра «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка».

**34-35. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -15,16. Подвижная игра «Два Яш-ки». Малоподвижная игра «Что в мешочке?».

**36. Итоговое занятие. Диагностика**

*Практика:* Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика.

## **5.4 Задачи обучения средней группы**

### **Образовательные (предметные):**

- Формировать представления о правилах поведения в двигательной деятельности
- Способствовать овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни
- Поддерживать стремление соблюдать технику выполнения фитнес- упражнений

### **Развивающие (метапредметные):**

- Развивать умение использовать изученные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности
- Развивать целеустремленность и упорство в достижении цели

- Развивать умение слышать и выполнять задание

**Воспитательные (личностные):**

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;

## 5.5 Планируемые результаты

**К 5 годам дети будут знать:**

- Базовые элементы фитнес- упражнений углубленного уровня
- Технику выполнения фитнес- упражнений
- Способы укрепления мышечного корсета

**К 5 годам дети будут уметь:**

- Выполнять фитнес- упражнения углубленного уровня
- Применять способы укрепления мышечного корсета

## 5.6 Содержание учебного плана для детей средней группы

### 1-2. Вводное занятие. Тема «Прогулка в осенний сад»

*Теория:* Диагностика. Знакомство с предметом, правилами поведения на занятиях, техникой безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

### 3. Тема «Экскурсия в лес на поезде»

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -1. Подвижные игры.

### 4-5. Тема «День рождения куклы Маши»

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -2. Подвижные игры.

### 6. Тема «Веселая карусель»

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

### 7. Тема «В гости к Винни-Пуху»

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -3. Подвижные игры.

### 8-9. Тема «Фитнес-тренировка»

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

### 10-11. Тема «Путешествие на волшебный остров»

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 4. Подвижные игры.

### 12-13. Тема «Фитнес-тренировка»

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

**14-15. Тема «Магазин игрушек»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -5. Подвижные игры.

**16-17. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг

**18-19. Тема «Путешествие в зимний лес»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 6. Подвижные игры.

**20-21. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг

**22-23. Тема «Пожарные на учении»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений – 7. Подвижные игры.

**24. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг

**25-26. Тема «Волшебная палочка-выручалочка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -8. Подвижные игры.

**27. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг

**28-29. Тема «Путешественники»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -9. Подвижные игры.

**30-31. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг

**32-33. Тема «Олимпийские звезды»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Комплекс общеразвивающих упражнений -10. Подвижные игры.

**34-35. Тема «Фитнес-тренировка»**

*Теория:* Повторение правил поведения на занятиях, техники безопасности.

*Практика:* Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг

### **36. Итоговое занятие. Диагностика**

*Практика:* Открытая фитнес-тренировка. Подвижные игры. Диагностика

## **5.7 Календарно-тематический план**

Календарно-тематический план на каждую учебную группу представлен в теме под №4.

## **6. Методические и оценочные материалы**

### Методические и дидактические материалы

Успешное решение поставленных задач на занятиях возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Учебный материал программы «Детский фитнес» состоит из 2-х составных частей:

✓ Теоретической - формирующей систему понятий, теоретических знаний, которые должны получить учащиеся в процессе обучения;

✓ Практической – направленной на приобретение практических умений и навыков в области физического развития и здорового образа жизни.

### Оценочные материалы

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы каждого ребенка в ходе его развития (приложение 1).

Оценка по карте наблюдений проводится на начало и конец учебного года. Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе.

## **7. Список литературы**

*для педагогов:*

➤ Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 3—5 лет – М., 2014.

➤ Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.

*для детей и родителей:*

➤ Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 1996

**Карта наблюдений индивидуального развития детей (педагогическая диагностика)  
по программе «Детский фитнес»**

для детей от 3 до 4 лет

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_, № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями						Общее кол-во баллов	Средний балл	Уровень развития
		Физические качества			Музыкально-ритмические					
		Выносливость (длительный бег 30 сек)	Ловкость (прыжки ноги врозь-вместе, прыжки на месте) лазанье	Равновесие («цапля», ходьба по уменьшенной площади опоры)	Гибкость («полумостик», «корзиночка», «коробочка»)	Ритмичность (умение выполнять под счет упражнения)	Пластичность (умение подражать образам в игре)			

Для детей от 4 до 5 лет

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_, № группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями						Общее кол-во баллов	Средний балл	Уровень развития
		Физические качества			Музыкально-ритмические					
		Выносливость (круговая тренировка)	Ловкость (прыжки на правой/левой ноге, подскоки) лазанье	Равновесие («цапля», присед на середине скамейки)	Гибкость («мостик», «улитка», «мячик»)	Ритмичность (умение выполнять под счет упражнения)	Пластичность (умение подражать образам в игре)			

Оценка результативности проводится по 5-ти бальной системе

**5 баллов** - ребенок выполняет задание правильно и самостоятельно.

**4 балла** - ребенок выполняет задание самостоятельно; допущенные ошибки исправляет при небольшой помощи педагога.

**3 балла** – ребенок выполняет задание при небольшой помощи взрослого; допущенные ошибки может исправить самостоятельно или совместно с взрослым; уровень сформированности представлений соответствует стандарту.

**2 балла** – ребенок выполняет задание при непосредственном участии взрослого; уровень сформированности представлений частично соответствует стандарту.

**1 балл** – ребенок не может выполнить задание даже при непосредственной помощи педагога; уровень сформированности представлений не соответствует стандарту.



**Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для детей от 3 до 4 лет**

**Комплекс 1**

*Упражнение «Боксер» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях. Поочередно сгибать и разги-бать руки.

*Упражнение «Спрятали руки» (4 раза)*

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки на поясе. Руки убрать за спину, затем поставить их на пояс.

*Упражнение «Наклонись» (4 раза)*

И.п.: сидя, ноги врозь. Наклониться вперед, достать до носков ног, вернуться в и.п.

*Упражнение «Колобок» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине, повернуться через бок на живот, затем на спину в одну и другую сто-рону.

*Упражнение «Пружинка» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки у плеч. Слегка присесть и встать.

**Комплекс 2 (с мячом)**

*Упражнение «Мяч вперед» (4 раза)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Руки вытянуть вперед и опустить вниз.

*Упражнение «Наклон к носкам» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Наклониться вперед, положить (взять) мяч, произнести: «Ш-ш-ш».

*Упражнение «Потянись» (3 раза)*

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову; вернуться в и.п.

*Упражнение «Руль» (5 раз)*

И.п.: сидя на коленях, мяч в прямых руках перед собой. Повороты корпуса вправо, влево.

*Упражнение «Мяч на пол» (5 раз)*

И.п.: ноги слегка расставлены. Присесть, мяч положить на пол; встать, присесть; взять мяч, вернуться в и.п.

**Комплекс 3 (с платочком)**

*Упражнение «Платочек вперед» (5 раз)*

И.п.: ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках (держат за верхние уголки). Вытянуть руки вперед, затем опустить их и сказать: «Вниз».

*Упражнение «Платочек выше» (5 раз)*

И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на платочек, руки опустить.

*Упражнение «Спрячемся» (5 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, платочек в опущенных руках. Наклониться вперед, платочек перед лицом («спрятались»), выпрямиться, опустить платок.

*Упражнение «Покажи соседу» (4 раза)*

И.п.: сидя на коленях, платочек в руках внизу. Вытянуть руки вперед, повернуться, пока-затъ платочек соседу, сказать: «Смотри».

*Упражнение «Зонтик» (4 раза)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с платочком подняты вверх. Присесть, платочек положить на голову («спрятались»), встать.

**Комплекс 4 (с мячом)**

*Упражнение «Мяч вперед» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Руки вперед, показать мяч: «Вот»; вер-нуться в и.п.

*Упражнение «Покатай» (5 раз)*

И.п.: присесть, мяч у ног, ладони на мяче. Выпрямить руки, покатаить мяч вперед, не отрывая ладоней от пола; вернуться в и.п.

*Упражнение «Повернись, стукни» (4 раза)*

И.п.: сидя, ноги скрещены. Повернуться в одну сторону, мячом коснуться пола; вернуться в и.п.

*Упражнение «Наклон к носкам» (5 раз)*

И.п.: сидя, ноги вместе. Наклониться вперед, дотянуться мячом до носков ног; вернуться в и.п.

*Упражнение «Пружинки» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Полуприседания, руки на поясе.

### **Комплекс 5 (с кубиками)**

*Упражнение «Подъемный кран» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельно, кубики в опущенных руках. Руки с кубиками выпрямить вперед, вернуться в и.п.

*Упражнение «Насос» (5 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги прямые впереди, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, достать кубиками носки ног, произнести: «Ш-ш-ш»; вернуться в и.п.

*Упражнение «Кубики на пол» (4 раза)*

И.п.: сидя на пятках, руки на плечах. Повернуться вправо, положить кубики на пол справа; повернуться вправо, взять кубики. То же в другую сторону.

*Упражнение «Достань кубик» (4 раза)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вверх. Поднять правую ногу, руки опустить, достать кубиками колено. Повторить с другой ноги.

*Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу.

### **Комплекс 6 (с ленточками)**

*Упражнение «Поиграем с ленточкой» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Поднять руки вперед, помахать ленточками, руки опустить.

*Упражнение «Салют» (5 раз)*

И.п.: то же. Поднять руки через стороны вверх, помахать ленточками, руки опустить.

*Упражнение «Спрячем» (5 раз)*

И.п.: сидя на пятках, руки с ленточками в стороны. Наклониться вперед, ленточки спрягать за спину, выпрямиться, руки с ленточками развести в стороны.

*Упражнение «Выше ноги» (4 раза)*

И.п.: сидя на ягодицах, руки с ленточки на полу у пяток. Перенести одну ногу через ленточку, затем другую.

*Упражнение «Быстро возьми» (4 раза)*

И.п.: стоя, ленточки на полу, ноги расставлены. Присесть, взять ленточки, встать, помахать ими вверх, присесть, положить их.

*Прыжки через ленточки в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)*

### **Комплекс 7 (с обручем)**

*Упражнение «Обруч вперед» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги расставлены, обруч в обеих руках хватом за середину. Поднять руки вперед, вернуться в и.п.

*Упражнение «Через обруч на потолок» (5 раз)*

И.п.: стоя, обруч в обеих руках у плеч. Поднять руки вверх, посмотреть на потолок через обруч, вернуться в и.п.

*Упражнение «Не задень обруч» (4 раза)*

И.п.: сидя в обруче, ноги скрещены, руки за спиной. Наклониться вправо, коснуться пола правой рукой дальше за обручем, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

*Упражнение «Посмотри в окошко» (5 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч хватом за середину перед собой. Наклониться вперед, посмотреть в обруч вперед, вернуться в и.п.

*Упражнение «Встретились» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине, обруч между ногами, ноги прямые лежат на полу. Поднять ноги и по-ставить в обруч, вернуться в и.п.

*Упражнение «Попрыгунчик» (10 с 2 раза)*

И.п.: обруч лежит на полу, стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча в чередовании с ходьбой вокруг обруча.

### **Комплекс 8 (с большим мячом)**

*Упражнение «К себе, вниз» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в опущенных руках. Мяч притянуть к себе и опустить вниз, сказать: «Вниз».

*Упражнение «Выше мяч» (5 раз)*

И.п.: то же. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить.

*Упражнение «Ладони на мяч» (5 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, мяч на полу между ногами. Наклониться вперед, достать мяч ладонями, вернуться в и.п.

*Упражнение «Повернись» (4 раза)*

И.п.: сидя, ноги скрещены, мяч перед собой. Повернуться вправо, достать мячом пол; вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

*Упражнение «Веселый мяч» (4 раза)*

И.п.: стоя, мяч перед ногами на полу. Присесть, покатавать мяч от руки к руке, встать.

*Упражнение «Пружинка и подпрыгивание» (2 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Выполнить 3—4 пружинки (полуприсед, слегка согнуть колени) и 6—18 подпрыгиваний.

### **Комплекс 9**

*Упражнение «Хлопок» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки через стороны вперед, хлопок, руки на поясе.

*Упражнение «Крылья самолета» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги расставлены, руки опущены. Вытянуть руки в стороны, вернуться в и.п.

*Упражнение «Ладони к пяткам» (5 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, достать ладонями пятки, вернуться в и.п.

*Упражнение «Греемся на солнышке» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине. Повернуться на спину, перевернуться на живот.

*Упражнение «Короткие и длинные ноги» (4 раза)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, подтянуть ноги к себе («короткие ноги»), выпрямить их («длинные ноги»).

*Упражнение «Зайчик» (10 с 2 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки у головы. Подпрыгивания на месте.

### **Комплекс 10 (с мячом)**

*Упражнение «Передай мяч» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги расставлены, мяч в одной руке. Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.

*Упражнение «Мяч на ладонях» (5 раз)*

И.п.: сидя на пятках, мяч в двух руках. Встать на колени, мяч вверх, вернуться в и.п.

*Упражнение «Мяч на колено» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в двух руках. Поднять одно колено, мяч на колено, носок оттянуть, вернуться в и.п. Повторить с другой ноги.

*Упражнение «Самолет» (4 раза)*

И.п.: лежа на животе, мяч в руках перед грудью. Приподнять голову, плечи, руки вытянуть вперед, мяч приподнять повыше от пола, вернуться в и.п.

*Упражнение «Потянись» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине, мяч в руках. Потянуться, отвести мяч за голову, вернуться в и.п.

*Прыжки в чередовании с ходьбой (10 с 2 раза)* И.п.: ноги вместе, мяч у груди.  
*Прыжки на двух ногах.*

## **Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для детей от 4 до 5 лет**

### **Комплекс 1**

*Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 правую руку вытянуть вперед, 2 — левую руку вытянуть вперед, 3 4 — одновременно опустить руки.

*Упражнение «Наклонимся» (6 раз)*

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — наклониться вперед, достать правой (левой) рукой носок правой (левой) ноги; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Сесть — встать» (5 раз)*

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 — сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Стукни ладонью по полу за спиной» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги скрещены, руки на поясе. 1—2 — повернуться вправо (влево), правой (левой) рукой стукнуть сзади по полу; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Поднимем ручки» (5 раз)*

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки согнуты в локтях, тыльная сторона рук касается плеч. 1—2 — медленно поднимать руки и голову тянуть вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Поднимем ножку» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — поднять левую ногу вверх; 3—4 — медленно опустить обе ноги.

*Упражнение «Прыжки» (20 с 2 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивание на месте.

### **Комплекс 2**

*Упражнение «Нарисуй круг» (5 раз)*

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, локти вниз. 1 — поднять локти вперед; 2 — локти вверх; 3 — отвести локти назад; 4 — локти вниз.

*Упражнение «Поднимание рук» (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Наклонимся к носочкам» (6 раз)*

И.п.: ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклониться к правому (левому) носку; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Робот» (5 раз)*

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в стороны. 1 — поворот вправо (влево); 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Домик для улитки» (4 раза)*

И.п.: лежа на животе, руки у груди в упоре. 1—2 — выпрямить руки, поднять туловище, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Согнуть, выпрямить» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. 1—2 — согнуть обе ноги, подтянуть колени к себе; 3—4 — выпрямить ноги вперед; 5—6 — колени к себе; 7—8 — вернуться в и.п.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (20 с 2 раза)

### Комплекс 3

*Упражнение «Хлопок»* (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2

— отвести руки назад, хлопнуть в ладоши; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Повернись»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — повернуться вправо (влево), хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Выше ногу»* (4 раза)

И.п.: сидя, ноги выпрямить вперед, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, хлопнуть правой (левой) рукой по колену; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Наклоны вперед»* (5 раз)

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки на коленях. 1—2 — наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Ласточка»* (5 раз)

И.п.: присесть, руки согнуть в локтях перед собой. 1—2 — встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»); 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Ногу назад»* (4 раза)

И.п.: стоя в упоре на ладони и колене. 1—2 — поднять прямую правую (левую) ногу назад; 3—4 — вернуться в и.п.

Прыжки с ноги на ногу в чередовании с ходьбой, руки на поясе (15 с 2 раза).

### Комплекс 4 (с мешочком)

*Упражнение «Волшебник»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки за голову, мешочек в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в и.п., мешочек переложить в левую руку. Повторить с другой руки.

*Упражнение «Спрячь мешочек»* (6 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мешочек в правой 1—2 — наклониться вперед, мешочек переложить в левую руку ретв вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить с другой руки.

*Упражнение «Мешочек на ладони»* (5 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вытянуть вперед, мешочек держать на ладони, левая рука на поясе; 3—4 — вернуться в и.п., пере\*), жить мешочек в левую руку. То же с другой руки.

*Упражнение «Мешочек вперед»* (5 раз)

И.п.: лежа на животе, руки с мешочком под подбородком. 1-2- приподнять туловище, руки вытянуть вперед, поднять мешочек выше; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Переложить мешочек»* (5 раз)

И.п.: лежа на спине, мешочек в правой руке. 1—2 — поднять вверх прямые ноги, переложить мешочек под коленями в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой руки.

*Упражнение «Жонглер»* (10 раз) Перебрасывание и ловля мешочка.

### Комплекс 5 (с мячом)

*Упражнение «Мяч вверх»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч в опущенных руках; 1 — поднять мяч вверх; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Мяч в ворота»* (6 раз)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. 1 - мяч вперед; 2 — наклониться вниз, мяч направить между ногами <sup>с</sup> «ворота» как можно дальше; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Лечь — сесть» (4 раза)*

И.п.: лежа на спине, мяч за головой в прямых руках, ноги прямые на полу. 1—2 — рез-ко взмахнуть руками, сесть; 3—4 — медлен плавно лечь.

*Упражнение «Подними мяч выше» (4 раза)*

И.п.: лежа на животе, мяч в выпрямленных руках впереди-2 — поднять мяч выше, ноги от пола не отрывать; 3—4 вернуться в и.п.

*Упражнение «Подними» (5 раз)*

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями ног 2 — поднять ноги вверх; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Прыгаем как мячики» (10 с 2 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах.

### **Комплекс 6 (с гантелями)**

*Упражнение «Подъемный кран» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны, правую (левую) ногу отставить в сторону и поставить на носок; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Наклоны вперед» (6 раз)*

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам. 1—2 — наклониться вперед, гантели положить около пяток; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Сядь, не урони» (4 раза)*

И.п.: сидя, ноги скрещены, гантели в согнутых руках. 1—2 — потянуться руками вперед, встать, руки вытянуты в стороны; 3—4 — потянуться за руками вперед, сесть.

*Упражнение «Самолет» (6 раз)*

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях. 1—2 — прогнуться, поднять туловищем ноги вверх, руки с гантелями в стороны; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Потянись» (5 раз)*

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки с гантелями за головой. 1—2 — потянуться гантелями к коленям, плечи и голову оторвать от пола; 3—4 — вернуться в и.п.

Прыжки через гантели вперед, назад (10 с 2 раза).

### **Комплекс 7 (с мячом)**

*Упражнение «Волиебник» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке, руки в стороны. 1—2

— опустить руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Удержи мяч на ладони» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, правую руку вперед, мяч на раскрытой ладони; 3—4 — вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку. То же с левой руки.

*Упражнение «Прокати мяч» (5 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги в стороны, мяч в левой руке 1 - 2 - наклониться к левому носку, прокатить мяч к правому носку; 3—4 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Самолет с грузом» (5 раз)*

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке. 1—2 — приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться; 3—4 — вернуться в и.п., мяч переложить в левую руку. То же с другой руки.

*Упражнение «Переложи мяч» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища, мяч в правой руке; 1—2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — вернуться в и.п. То же с другой руки.

### *Упражнение «Не задень» (6 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади на ладони, мяч на полу перед носками ног. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — вернуться в и.п.

### **Комплекс 8 (с гимнастической палкой)**

#### *Упражнение «Вперед» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги расставить, палку вниз, хват шире плеч. 1—2 — палку вперед; 3—4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «За голову» (6 раз)*

И.п.: то же. 1 — палку вперед; 2 — за голову; 3 — вверх; 4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Прокати» (6 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1—4 — наклониться вперед, катить палку дальше вперед; 5—8 — катить палку обратно, вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Поворот» (6 раз)*

И.п.: стоя на коленях, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — повернуться вправо; 3 — повернуться влево; 2—4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Потрудись» (5 раз)*

И.п.: сидя, ноги скрещены, руки в упоре с боков, палка на полу впереди. 1—2 — ногиврозь к концам палки; 3—4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Подскоки» (10 с 2 раза)*

И.п.: стоя, руки на поясе, палка на полу, одна нога стоит перед палкой. 1—2 — подпрыгнуть и менять ноги.

### **Комплекс 9 (с обручем)**

#### *Упражнение «Следи за обручем» (6 раз)*

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч в опущенных руках, хватом за середину. 1 — поднять обруч вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Рули»\* (5 раз)*

И.п.: стоя, ноги расставить, обруч впереди. 1—2 — поворот обруча вправо-влево; 3—4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Посмотри назад» (5 раз)*

И.п.: стоя на коленях, обруч в опущенных руках. 1—2 — повернуться вправо (влево), руки выпрямить, посмотреть через обруч; 3—4 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Положи и возьми» (5 раз)*

И.п.: сидя на ягодицах, ноги врозь, обруч вверх. 1—2 — наклониться вперед, положить обруч; 3—4 — сесть прямо, руки на поясе; 5—6 — наклониться вперед, взять обруч; 7—8 — вернуться в и.п.

#### *Упражнение «Пролезь» (5 раз)*

И.п.: стоя в обруче. 1 — присесть, взять обруч; 2 — выпрямиться; 3 — обруч поднять вверх; 4 — обруч положить к плечам, перехватить руками, положить.

#### *Упражнение «Покрути и попрыгай» (4 раза)*

И.п.: стоя, ноги вместе, обруч стоит на полу, держим его пальцами рук. 1—8 — раскручивать обруч; 8—16 — прыгать в обруче на двух ногах.

### **Комплекс 10. Стретчинг**

#### *Упражнение «Дерево» (4 раза)*

И.п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль тела. 1 — напрячь мышцы передней поверхности бедра, ягодичные мышцы, втянуть живот, вытянуть шею вверх, вдох; 2 — поднять прямые руки над головой, вдох; 3—4 — опустить руки, расслабиться, выдох.

#### *Упражнение «Звезда» (4 раза)*

И.п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдаль туловища. 1 — вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох — плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо; 2 — руки опустить, расслабиться, выдох.

*Упражнение «Самолет» (2 раза)*

И.п.: лежа на мяче, на животе. Поднять вверх в стороны прямые руки, прогнуться в спине.

*Упражнение «Лягушка» (4 раза)*

И.п.: сесть на пол. выпрямить ноги. 1 — согнуть ноги в коленях сложить их подошвами вместе, притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2 согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу, 3 4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

*Упражнение «Слоник» (4 раза)*

И.п.: широкая стойка, стопы направлены вперед, руки согнуты в локтях, ладони — на бедрах. Позвоночник прямо, тянуться головой вверх. 1 — на выдохе потянуться вперед вверх, наклониться вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч; 2 — вернуться в и.п.

*Упражнение «Черепашка» (2 раза)*

И.п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1 — потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; 2 — на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища ладонями вверх.

*Упражнение «Лисичка» (4 раза)*

И.п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе. 1 — сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2 — потянуться вверх от копчика до макушки, вдох; 3 — на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 — отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола, вдох; 5—8 — на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого) бедра.

*Упражнение «Рыбка» (4 раза)*

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1 — вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2 — на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Не поднимать голову выше ног, голова и ноги должны находиться на одном уровне.

*Упражнение «Цапля» (4 раза)*

И.п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) ступню пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.