

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Лесное» пристра и оздоровления Фрунзенского района Санкт-Петербурга
188289, Россия, Ленинградская область, г. Луга, п-т «Зеленый бор»
д/с «Лесное», тел. 8-813-72 2-27-36

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
Протокол № __
От «__» сентября 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____
От «__» 09 2022 г.

ПРИНЯТО:

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № __
От «__» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад «Лесное» пристра и оздоровления
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(для детей 3 – 7 лет)
(срок реализации 2 года)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Губанова С.Н.

Раздел 1. Пояснительная записка.

- 1.1. *Направленность Программы* - физкультурно-спортивная.
- 1.2. *Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.*

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и 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. Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес – не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные им упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен. На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе. вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия фитнесом. Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий, на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

- 1.3. *Цель программы:* укрепление здоровья и повышение двигательной активности младших и старших дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи программы:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия).
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
4. Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма.
5. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
6. Воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
7. Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.4. Тематический план

П/П№	Разделы	Количество часов		
		Теоретические	Практические	общее
1	Ходьба, бег и передвижения	0,5	10,5	11
2	Прыжки	0,5	7,5	8
3	Общеразвивающие упражнения	0,5	10,5	11
4	Профилактические упражнения	0,5	9,5	10
5	Музыкально-подвижные игры	0,5	10,5	11
6	Танцевально-ритмические упражнения	0,5	10,5	11
	Танцевально-игровое творчество (Итоговые занятия)	0	2	2
итого		2,5	61,5	64

- 1.5. *Отличительные особенности данной программы от уже существующих.* Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от уже существующих относительной свободой детей в их выборе и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны педагога. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему фитнеса, следует использовать из существующих программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка. Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом, т.е. определенный медико-педагогический контроль. Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия воздействия на занимающихся фитнесом используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес - тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.
- 1.6. Возраст воспитанников 3-7 лет. Продолжительность занятий для детей младшего возраста – 15-20 мин., старшего дошкольного возраста - 25-30 минут.
- 1.7. Форма организации образовательной деятельности - групповые занятия 2 раза в неделю. Периодичность занятий – 2 раза в неделю после дневного сна.
- 1.8. *Ожидаемые результаты и способы определения результативности.*

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- анализ полученных данных;

Предполагаемые результаты:

I год обучения

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
4. Знать, что такое «степ-аэробика», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

II год обучения

В конце II года обучения ребенок умеет:

1. Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
2. Выполнять ОРУ (по выбору педагога) под музыку в различном темпе;
3. Осознанно выполнять упражнения по акробатике и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;
5. Выполнять комплексы упражнений на степ-платформах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а **мониторинг детского развития** проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов

Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Диагностические тесты

Быстрота

- Бег на 10 м с хода (сек)
- Бег 30 м со старта (сек)

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя (см)

Координационные способности:

Челночный бег 3*10 (сек)

Равновесие

- Упражнение «Фламинго»
- Упражнение «Ровная дорожка»

Чувство ритма

Слышит смену музыкального ритма

Знание новых шагов

Умение их выполнять за преподавателем и самостоятельно

Диагностические методики

I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки

пол	3 - 4	5 - 6	7
мальчики	8,7 – 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях

	Уровни	3 – 5 лет	6 – 7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	менее 2 см	менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	менее 4 см	менее 4 см

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых.

V. Быстрота.

	пол	3 – 4	5 - 6	7
10 м/с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м/с со старта	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3

VI. Координационные способности

	пол	3 – 4	5 - 6	7
Челночный бег	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/под ред.

Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.Н. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014.

Э.Я. Стенаненкова «Сборник подвижных игр» Изд-во «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014

Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг.

ООО «ТЦ Сфера», 2012

Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет.

ООО «ТЦ Сфера», 2014

Е.В. Сулим «Детский фитнес». Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет.

ООО «ТЦ Сфера», 2014

**КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
(младшая группа)**

СЕНТЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7

Первая неделя

Тема «В гости к солнышку»

ОРУ – комплекс 1

Построение «стайкой»	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег «стайкой»	Встать, хлопнуть в ладоши: «Комар» З**	---	Бросание большого мяча вперед двумя руками О***	Ползание шеренгой с опорой на ладони и колени (6 м) П****	П/и «Солнышко и дождик» Игра малой подвижности «Птички в лесу» З
----------------------	--	--	-----	--	--	--

Вторая неделя

Тема «Веселые птички»

ОРУ – комплекс 1

Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» по краям зала за инструктором. Бег со взмахом руками	---	Подпрыгивание на двух ногах. О	-//- П	Ползание с опорой на ладони и колени. Проползание в ворота З	П/и «Мы осенние листочки». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
---------------------	--	-----	-----------------------------------	-----------	--	---

ОКТАБРЬ

Первая неделя

Тема «Звонкие погремушки»

ОРУ – комплекс 2

Перестроение в круг	Ходьба «стайкой» друг за другом в разном темпе. Бег за инструктором друг за другом	Ходьба по доске (ширина 20 см, длина 2-3 м) О	Подпрыгивание на двух ногах. П/и «Зайка» П	---	Ползание в шеренге З	П/и «Я с мячом играть люблю». Игра малой подвижности «Два медведя»
---------------------	--	--	--	-----	-------------------------	--

Вторая неделя

Контрольно – проверочное занятие

ОРУ – комплекс 2

Врассыпную	Ходьба по краям зала с остановкой по сигналу. Бег врассыпную с остановкой	---	Прыжки в длину с места	Бросание предмета (на расстояние 4 м)	Подлезание под дуги (высота 40 см)	П/и «Догони мяч». Игра малой подвижности «Холодно – жарко»
------------	---	-----	------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	--

Третья неделя

Тема «Экскурсия в лес»

ОРУ – комплекс 3

Перестроение в две колонны. Расчет на первый – второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»)*. Бег «змейкой»,	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см) З	Подбрасывание большого мяча и ловля его двумя руками с хлопком(не прижимать к груди) О	---	П/и «Возьми платочек». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
---	--	--	---	---	-----	---

	широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы – высота 20-25 см)					
--	---	--	--	--	--	--

Четвертая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 3

Построение в круг и шеренгу. Расчет на первый – второй в шеренге и колонне	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом, на пятках и носках (веселая зарядка «Медуза»). Бег со сменной ведущего с выбрасыванием прямых ног вперед	-//- 3	---	-//- П	Ползание на четвереньках по скамейке (толкать мяч головой) О	П/и «Колобок». Малоподвижная игра «Дружные пингины»
--	---	-----------	-----	-----------	---	---

НОЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6

Первая неделя

Тема «Путешествие по городу»

ОРУ – комплекс 4

Перестроение в две колонны на месте. Повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный; с преодолением препятствий	Прыжки в длину с места на двух ногах З	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка (с толканием мяча головой, расстояние 4-5 м) О	П/и «Найди свое место». Малоподвижная игра «Подкрадись неслышно»
--	--	---	--	--	--

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 4

Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»). Бег обычный; медленный в	-//-	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	-//- П	П/и «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Кто ушел?»
---	---	------	--	-----------	--

	чередовании с прыжками с ноги на ногу				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

Третья неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 1*

Четвертая неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 2

ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба и бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	--------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Веселые самолеты»

ОРУ – комплекс 5

В колонне по одному	Ходьба на носках и пятках. Бег в колонне по одному с ускорением	Перешагивание через предметы (ширина 10-15 см) П	Прыжки через предметы (высота 5 см) 3	Бросание мяча двумя руками из-за головы О	---	П/и «Ежата». Малоподвижная игра «Дружные пингины»
---------------------	---	---	--	--	-----	---

Вторая неделя

Тема «Цветные самолеты»

ОРУ – комплекс 5

В колонне по одному, в круг	Ходьба с выполнением упражнений для	-//- 3	---	-//-	Ползание по наклонной доске с опорой на	
-----------------------------	-------------------------------------	-----------	-----	------	---	--

	рук. Бег с остановками и				ладони и колени (высота	П/и «Модная лягушка».
--	--------------------------	--	--	--	-------------------------	-----------------------

	между предметами				40 см) О	Малоподвижная игра «Если нравится тебе»
Третья неделя						
Фитнес – тренировка – комплекс 3						
Четвертая неделя						
Фитнес – тренировка – комплекс 4						

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Разноцветные платочки»

ОРУ – комплекс 6

В колонну и две колонны по ориентиру	Ходьба в заданном направлении, с высоким подниманием коленей. Бег в колонне между предметами	Прыжки из обруча в обруч 3	Бросание мешочка в обруч (расстояние 1,5 - 2 м) О	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени П	П/и Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Снегопад»
--------------------------------------	--	-------------------------------	--	--	---

Вторая неделя

Тема «Магазин цветных ленточек»

ОРУ – комплекс 6

В две колонны по ориентирам	Ходьба в заданном направлении с опорой на ладони и стопы. Бег с высоким подниманием коленей	Перепрыгивание через предметы О	Бросание мешочка в обруч (расст. 1,5 - 2 м) П	-//- 3	П/и «Медведь». Малоподвижная игра «Друзья»
-----------------------------	---	------------------------------------	---	-----------	--

Третья неделя
Фитнес – тренировка – комплекс 5
Четвертая неделя
Фитнес – тренировка – комплекс 6

ФЕВРАЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя
Тема «В гостях у лисы»
ОРУ – комплекс 7

Из колонны по одному в колонну по два, движение за направляющим по ориентирам	Ходьба в колонне, «змейкой», на носках и пятках. Бег в колонне со сменной направления по сигналу	Спрыгивание со скамьи (высота 20-25 см) З	Прокатывание обруча О	Подлезание под воротца в группировке П	П/и «Лиса и цыплята». Малоподвижная игра «Снегопад»
---	--	--	--------------------------	---	---

Вторая неделя
Тема «В гостях у зайки»
ОРУ – комплекс 7

-//-	В колонне, «змейкой с опорой на ладони и колени. Подскоки в	Спрыгивание со скамьи в обозначенное место (высота 20 -	-//- П	-//- З	П/и «Зайцы и лисица». Малоподвижная игра «Два
------	---	---	-----------	-----------	---

	движении, бег на носочках	25 см) О			Медведя»
--	---------------------------	-------------	--	--	----------

Третья неделя
Фитнес – тренировка – комплекс 7
Четвертая неделя
Фитнес – тренировка – комплекс 8

МАРТ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Школа физкультуры Мишки-торопыжки»

ОРУ – комплекс 8

Из колонны по одному в колонну по два; в движении; за направляющим по ориентиру	Ходьба с остановкой и приседанием, с высоким подниманием коленей. Бег по извилистой дорожке и врассыпную по лужайке	Ходьба с перешагиванием реек лестницы, лежащей на полу З	Прыжки в длину с места через 4 дорожки (ширина 30 см), находящиеся на расстоянии 1 м друг от друга П	Бросание мяча об пол двумя руками с отскоком и ловлей О	П/и «Мартышки и удав». Малоподвижная игра «Котята и клубочки»
---	---	---	---	--	---

Вторая неделя

То же

Из колонны в шеренгу	Ходьба пригнувшись, с опорой на ладони и стопы. Бег с	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы (длина 2-3 м,	Прыжки в длину с места О	-//- П	П/и «Медведь». Малоподвижная игра «Узнай, кто позвал»
----------------------	---	---	-----------------------------	-----------	---

	высоким подниманием коленей, на носочках	ширина 20 см) С*			
--	--	---------------------	--	--	--

Третья неделя					
Фитнес – тренировка – комплекс 9					
Четвертая неделя					
Фитнес – тренировка – комплекс 10					

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Поиграем с солнечным зайчиком»

ОРУ – комплекс 9

Из колонны по одному в колонну по три по ориентирам с места	Ходьба обычная, «змейкой» с поворотом кругом по сигналу. Бег обычный, с ускорением и замедлением, изменением направления («на поезде»)	Ходьба по шнуру приставным шагом З	Бросание большого мяча друг другу снизу П	Влезание на гимнастическую стенку О	П/и «Зайцы и волк». Малоподвижная игра «Что в мешочке?»
---	--	---------------------------------------	--	--	---

Вторая неделя

То же

-//-	Ходьба «змейкой» с поворотом кругом	Ходьба по скамейке с	-//- З	-//- П	П/и «Найди свой домик»
------	-------------------------------------	----------------------	-----------	-----------	------------------------

	по сигналу, приставным шагом. Прямой галоп; прыжки в полуприседе	перешагиванием через предметы (ширина 10-15 см, высота 5 см) О			Малоподвижная игра «Хвост змеи»
--	--	---	--	--	---------------------------------

Третья неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 11

Четвертая неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 12

МАЙ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «На солнечной полянке»

ОРУ – комплекс 10

Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке (игра «Найди свое место в поезде»). Бег с преодолением препятствия (кубы, узкая дорожка)	---	Прыжки в продвижении по прямой с перепрыгиванием через предметы З	Метание малого мяча в вертикальную цель (на расстоянии 1,5 - 2 м) правой и левой рукой О	Перелезание через гимнастическую лестницу (высота 1,5 м) П	П/и «Сова». Малоподвижная игра «Шуршащая сказка»
--	---	-----	--	---	---	--

З – закрепление

О – обучение

П – повторение

С – совершенствование

Комплексы ОРУ, фитнес – тренировки / смотреть пособие Е.В. Сулим «Детский Фитнес» Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет/. Москва: ООО «ТЦ Сфера», 2014

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Старшая группа

СЕНТЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Сбор урожая»

ОРУ – комплекс 1

Построение в колонну, равнение на ведущего	Ходьба обычная; в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, (складывать овощи в корзину) О	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч П	---	Ползание по наклонной доске (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку З	П/и «Погрузка овощей». Игра малой подвижности «Тик-Так»
--	--	---	---	-----	--	---

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 2

Построение в колонну, шеренгу, равнение на	Ходьба обычная с чередованием с ходьбой на пятках, носках, врассыпную. Бег обычный в чередовании с бегом с высоким	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики(руки на поясе) П	---	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч З	---	П/и эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»
--	--	---	-----	---	-----	--

ОКТАБРЬ

Первая неделя

ОРУ – комплекс 3

Контрольно-проверочное занятие

-//-	-//-	Упражнения на статическое равновесие	Прыжки в длину с места (длина 80 – 90 см)	Метание в горизонтальную цель (расстояние 3,5 – 4 м)	Лазанье по гимнастической стенке чередующим способом, ритмично (высота 2,5 м)	П/и «Два Яшки». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
------	------	--------------------------------------	---	--	---	--

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 3

Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная в колонне; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка «Медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из рук в руки над головой	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15 – 20 см)	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди О	Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой	П/и «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингвины»
--	---	---	--	---	---	--

Третья неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 1

Четвертая неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 2

НОЯБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Путешествие по городу»

ОРУ – комплекс 4

Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «Велосипед»). Бег обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)	Прыжки в длину с места З	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы П	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4 – 5 м) О	П/и «Найди свое место». Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно»
--	---	-----------------------------	--	---	--

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 4

Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая	Прыжки в высоту с места на двух ногах З	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	-//- П	П/и «Мяч соседу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
---	---	--	--	-----------	--

	горка»). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу				
--	--	--	--	--	--

Третья неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 3

Четвертая неделя

Фитнес – тренировка - комплекс 4

ДЕКАБРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнение на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
--	-------------	-----------------------------	-----------------------------	----------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Путешествие в зимний лес»

ОРУ – комплекс 5

Расчет на «раз», «два», «три»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»). Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Чудесные ладошки»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча под кленом О	Перебрасывание мяча друг другу из- за головы П	Подтягивание на скамейке м помощью рук З	П/и «Щука». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
---	--	--	---	---	--

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 5

Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом,	Ходьба по гимнастической скамейке с	Отбивание мяча от пола О	Подлезание под дугу в плотной группировке	П/и «Снежная перестрелка». Игра малой
---	--	---	--------------------------------	---	---

шеренгу, две шеренги	мелким шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Салют»)	перекладыванием мяча под коленом и над головой 3		П	подвижности «Друзья»
Фитнес – тренировка – комплекс 5					
Четвертая неделя					
Фитнес – тренировка – комплекс 6					

ЯНВАРЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Забавы зимушки-зимы»

ОРУ – комплекс 6

Перестроение в одну колонну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег врассыпную; веселая зарядка «Маленькая горка»)	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча 3	Прыжки в глубину в обозначенное место П	Отбивание мяча от пола в движении по прямой О	П/и «Удочка». Игра малой подвижности «Кто ушел?»
--	---	--	--	--	--

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 6

Построение в одну колонну,	Ходьба с длинным шнуром по кругу.	Ходьба по гимнастической	Прыжки в глубину в обозначенное	Отбивание мяча от пола в движении по	П/и «Чай-чай – выручай».
----------------------------	-----------------------------------	--------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	--------------------------

расхождение через середину по одному в разные стороны	Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; веселая зарядка «Качели-карусели»)	скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки О	место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед З	прямой П	Игра малой подвижности «Летает- не летает»
---	---	---	---	-------------	--

Третья неделя					
Фитнес – тренировка – комплекс 7					
Четвертая неделя					
Фитнес – тренировка – комплекс 8					

ФЕВРАЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	----------------

Первая неделя
Тема «Пожарные на учении»
ОРУ – комплекс 7

Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу (веселая зарядка «Качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами П	Прыжки в длину с места З	Забрасывание мяча в корзину О	П/и «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»
--	--	--	-----------------------------	----------------------------------	--

Вторая неделя
Традиционная структура занятия
ОРУ – комплекс 7

Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; в	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя З	Прыжки в длину с разбега на 130 – 150 см О	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину П	П/и «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности «Тихо – громко»
--	---	---	---	--	---

	чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед				
--	--	--	--	--	--

Третья неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 9

Четвертая неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 10

Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Мы – юные циркачи»

ОРУ – комплекс 8

Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со	Запрыгивание на высоту с места З	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его т земли (3-4 раза) П	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя а скамейке О	П/и «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»
--	--	-------------------------------------	---	---	---

	сменной направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)				
--	--	--	--	--	--

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 8

Построение в три колонны тройками; размыкание и смыкание	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»). Бег обычный; со сменной направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место З	Метание в вертикальную цель О	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног П	П/и «Третий лишний». Игра малой подвижности «Тихо – громко»
---	---	--	-------------------------------------	---	---

Третья неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 11

Четвертая неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 12

АПРЕЛЬ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя

Тема «Цирк»

ОРУ – комплекс 9

Перестроение в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «Экскаватор»). Медленный бег в течении 1 мин, «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах посередине З	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5 – 4 м) О	Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет П	П/и «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай». Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово»
--	---	--	---	---	---

Вторая неделя

Традиционная структура занятия

ОРУ – комплекс 9

Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»). Медленный бег в течении 1 мин; «змейкой» с	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах З	-//-	Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе О	П/и «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо – колечко»
---	---	---	------	--	---

	остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)				
--	---	--	--	--	--

Третья неделя					
Фитнес – тренировка – комплекс 13					
Четвертая неделя					
Фитнес – тренировка – комплекс 14					

МАЙ

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
------------------------------------	-------------	--------------------------	--------	--------------------------	-------------------	----------------

Первая неделя
Традиционная структура занятия
ОРУ – комплекс 10

Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами, по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу – остановка (веселая зарядка «Салют»)	Ходьба с перешагиванием через предметы на скамейке З	Прыжки через обруч на месте О	Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами П	Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет П	П/и «Не урони мяч». Игра малой подвижности «Хвост змеи»
--	--	---	----------------------------------	--	--	---

Вторая неделя

Фитнес – тренировка – комплекс 15

З – закрепление

О – обучение

П – повторение

С – совершенствование

Комплексы ОРУ, фитнес – тренировки / смотреть пособие Е.В. Сулим «Детский Фитнес» Физкультурные занятия для детей 5 -7 лет/.
Москва: ООО «ТЦ Сфера, 2014