

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МАДОУ

«Детский сад №288»

Кировского района г.Казани

Ф.Н.Гатиатулина

2020 года



Рабочая программа

«Детский фитнес»

Возрастная группа: для детей 3 – 7 лет

Руководитель кружка: Данилова Елена Ивановна

Реализация программы: 3 года

Принята на педагогическом совете
(протокол №1 от 27.08.2020г.)

и введена в действие
приказом №120-ОД от 27.08.2020г.

Пояснительная записка

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

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

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

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Актуальность:

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

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

Цель:

Укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия);
- предупреждать плоскостопие — укреплять мышцы стопы и голени;
- развивать и укреплять все мышечные группы;
- повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и терморегуляцию, улучшать обменные процессы
- улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость;
- формировать двигательные умения и навыки;
- содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- повышать интерес к занятиям спортом.

Основные принципы занятий:

- **Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.

- **Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.

- **Принцип доступности** реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.

- **Принцип наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Возрастные группы:

Занятия проводятся в соответствии с возрастными, физическими и психическими возможностями детей.

3-4 года – занятия проводятся в игровой форме, дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрастным особенностям, учатся чувствовать мышцы и координировать движения, разучивают не сложные танцевальные движения.

4-5 лет – дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрасту, рассчитанные на растяжку мышц и на укрепление мышц рук, ног и брюшного пресса. Дети разучивают небольшие танцевальные комбинации.

5-7 лет – дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрасту, укрепляющие мышцы и развивающие выносливость. Дети разучивают танцевальные комбинации, различной сложности и темпа, но соответствующие возрасту.

Предполагаемый результат.

При систематичности занятий, при правильной их организации у детей должны сформироваться следующие умения и навыки:

- выносливость;
 - пластичность;
 - эмоциональная раскрепощенность;
 - умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку.
- Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

Тематическое планирование занятий

3-4 года

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	1
2 - 4.	«Вот они: шея, плечи, руки »	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	1
6 - 8.	«Наши ножки»	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	1
10 - 12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	1
14 - 17.	«Медленная разминка. Растяжка.»	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	1
19 - 22	«Упражнения на фитболах»	4
23.	«Мы немножко потанцуем»	1
24 – 27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	1
30.	«Открытый урок для родителей»	1
31 - 32.	«Упражнения на фитболах »	2
Итого:		32

Тематическое планирование занятий

4-5 лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	1
2 - 4.	«Разминки для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	1
6 - 8.	«Быстро, быстро скачут ножки»	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	1
10 - 12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	1
14 - 17.	«Медленная разминка. Растяжка»	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	1
19 - 22	«Упражнения на фитболах»»	4
23.	«Мы немножко потанцуем»	1
24 – 27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	1
30.	«Открытый урок для родителей»	1
31 - 32.	«Упражнения с предметом»	2
Итого:		32

Тематическое планирование занятий
5-7 лет

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале»	1
2 - 4.	«Разминки для шейки, плечиков, рук. Растяжка»	3
5.	«Мы немножко потанцуем»	1
6 - 8.	«Быстро, быстро скачут ножки»	3
9.	«Прохождение полосы препятствий»	1
10 - 12.	«Быстрая разминка для ручек и ножек»	3
13.	«Мы немножко потанцуем»	1
14 - 17.	«Медленная разминка. Растяжка.»	4
18.	«Прохождение полосы препятствий»	1
19 - 22	«Упражнения на фитболах»»	4
23.	«Мы немножко потанцуем»	1
24 – 27.	«Повторение быстрой медленной разминок»	4
28.	«Прохождение полосы препятствий»	1
29.	«Мы немножко потанцуем»	1
30.	«Открытый урок для родителей»	1
31 - 32.	«Упражнения с предметом»	2
	Итого:	32

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 3-4 года.

Занятие № 1

«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».

Цель:

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

Задачи:

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 2-4

«Вот они шея, плечи, руки»

Цель:

Познакомить детей с тренажером и его особенностям.

Задачи:

- Рассказать детям, для чего необходимо разогреть мышцы;
- Научить, как правильно разогреть мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №5

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 6-8 «Наши ножки»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

Задачи:

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;
- Продолжать учить детей разогревать мышцы;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 9 «Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 10-12 «Быстрая разминка для ручек и ножек»

Цель:

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №13 **«Мы немножко потанцуем»**

Цель:

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 14-17 **«Медленная разминка. Растяжка»**

Цель:

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движения;
- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 18 **«Прохождение полосы препятствий»**

Цель:

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

Задачи:

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 19-22
«Упражнения с предметом»

Цель:

Познакомить детей с фитбольком и обручем.

Задачи:

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №23
«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 24-27
Повторение быстрой и медленной разминок»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 28 **«Прохождение полосы препятствий»**

Цель:

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

Задачи:

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №29 **«Мы немножко потанцуем»**

Цель:

Усложнить ранее изученные упражнения.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №30 **«Открытый урок для родителей»**

Цель:

Выступление перед родителями.

Задачи:

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 31-32
«Упражнения с предметом»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

Задачи:

- Развивать ловкость координацию движений;
- Развивать внимание;
- Развивать ориентацию в пространстве.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
4-5 лет

Занятие № 1

«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».

Цель:

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

Задачи:

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 2-4

«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»

Цель:

Познакомить детей с тренажером и его особенностям.

Задачи:

- Рассказать детям, для чего необходимо разогреть мышцы;
- Научить, как правильно разогреть мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;
- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №5

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 6-8

«Быстро, быстро скачут ножки»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

Задачи:

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;
- Учить держать равновесие;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 9

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Учить доводить начатое до конца;

- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей» фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 10-12.

«Быстрая разминка для ручек и ножек»

Цель:

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №13

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 14-17.

«Медленная разминка. Растяжка»

Цель:

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

Задачи:

- Развивать внимание;

- Развивать координацию движения;
- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 18

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

Задачи:

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 19-22

«Упражнения с предметом»

Цель:

Познакомить детей с фитбольком и обручем.

Задачи:

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №23

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость;
- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 24-27

«Повторение быстрой и медленной разминок»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 28

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

Задачи:

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №29

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Усложнить ранее изученные упражнения.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Продолжать развивать внимание.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №30

«Открытый урок для родителей»

Цель:

Выступление перед родителями.

Задачи:

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 31-32

«Упражнения с предметом»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

Задачи:

- Развивать ловкость координацию движений;
- Развивать внимание;
- Развивать ориентацию в пространстве.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 5-7 лет

Занятие № 1

«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».

Цель:

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

Задачи:

- Познакомить детей с залом;
- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;
- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;
- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 2-4

«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»

Цель:

Познакомить детей с тренажером и его особенностям.

Задачи:

- Рассказать детям, для чего необходимо разогреть мышцы;
- Научить, как правильно разогреть мышцы;
- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;
- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №5

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Выучить танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 6-8

«Быстро, быстро скачут ножки»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

Задачи:

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;
- Учить держать равновесие;
- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 9

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;
- Учить доводить начатое до конца;
- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 10-12

«Быстрая разминка для ручек и ножек»

Цель:

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

Задачи:

- Развивать ловкость и внимание;
- Развивать координацию движения;
- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;
- Усложнять ранее изученные упражнения.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №13

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

- Развивать чувство ритма;
- Развивать мышечную память;
- Развивать внимание и выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 14-17

«Медленная разминка. Растяжка»

Цель:

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать координацию движения;
- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 18

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

Задачи:

- Развивать дух соперничества;
- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать выносливость.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 19-22
«Упражнения с предметом»

Цель:

Познакомить детей с и обручем.

Задачи:

- Учить детей обращаться с предметом.
- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №23
«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать внимание и выносливость;
- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 24-27
«Повторение быстрой и медленной разминок»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Задачи:

- Развивать внимание;
- Развивать ловкость координацию движений;
- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 28

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

Задачи:

- Продолжать развивать ловкость и внимание;
- Развивать дух соперничества;

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №29

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Усложнить ранее изученные упражнения.

Задачи:

- Развивать мышечную память;
- Усложнять танцевальные упражнения;
- Развивать чувство ритма;
- Продолжать развивать внимание.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие №30.
«Открытый урок для родителей»

Цель:

Выступление перед родителями.

Задачи:

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятия № 31-32.
«Упражнения с предметом»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

Задачи:

- Развивать ловкость координацию движений;

- Развивать внимание;

- Развивать ориентацию в пространстве.

Материалы для занятий:

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», фитболы, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Список литературы:

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007.
2. Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. –М. 2012.
3. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Сулим Е.В. – М. 2012.
4. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Фомина А.И. –М. 1974.
5. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. Железняк Н И.,Желобкова Е.Ф.- М. 2010.
6. Сюжетно физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. Картушина М.Ю. –М. 2003
7. Формы оздоровления детей 4-7лет. – Волгоград.2008.