

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 31 «Красная шапочка»

Введено в действие  
приказом заведующего  
от 29 августа 2022 года  
№ 178

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 31 «Красная шапочка»  
И.Р.Шагеева  
«29» августа 2022 г.  
Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
от «29» августа 2022г.  
протокол № 178

**Дополнительная образовательная программа  
по физическому развитию  
«Спортивная мозаика»  
для детей 6 - 7 лет**

Составитель: инструктор по физкультуре  
высшая квалификационная категория  
Шамсутдинова Н.Ю.



## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1	Пояснительная записка	3
	Цели и задачи реализации программы	5
	Принципы и подходы к формированию общеобразовательной программы	6
	Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет	8
	Возрастные особенности детей 6-7 лет	9
	Планируемые результаты освоения программного материала	10
	Диагностика	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.	Содержание образовательной деятельности	13
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	14
	Методы физического развития	28
	Средства физического развития	29
	Взаимодействие с родителями	30
	Взаимодействие с педагогами	30
2.3	Календарно-тематическое планирование	31
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
	Материально техническое обеспечение	39
	Список литературы	41

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольное детство - уникальный период в жизни человека, время, когда формируется здоровье и интенсивно проходит процесс развития личности. Одним из необходимых условий полноценного развития ребёнка является достаточная двигательная активность. Об этом свидетельствуют многочисленные научные исследования и практический опыт. Любая двигательная активность только тогда приобретает характер внутренней жизненно необходимой потребности, когда она становится сознательной и произвольной. Формируя сознательное управление движениями, взрослый помогает становлению личности ребёнка - творца, а не просто исполнителя чужих - то заданий.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, детская аэробика, стретчинг, футбол-гимнастика, степ-аэробика, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: элементы йоги; лёгкая атлетика, школа мяча (баскетбол, пионербол). Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса, лёгкой атлетики, «школы мяча» и внедрение технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста в детском саду. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и

эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Такое положительное влияние занятий легкоатлетическими упражнениями объясняется тем, что они укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную системы, способствует гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно - мышечную координацию.

«Школа мяча»- направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Занятие полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Спортивная мозаика – это не что иное, как необычные, интересные, а главное общеукрепляющие и оздоровительные занятия, посредством которых у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Дети получают максимум положительных эмоций и потрясающий тренировочный эффект. Это отличное время препровождение, возможность выплеснуть свою энергию с пользой, освоение жизненно необходимых навыков и умений.

**Программа «Спортивная мозаика»** имеет физкультурно-оздоровительное направление и разработана, как программа дополнительного образования и реализуется в работе спортивного кружка Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №31 «Красная шапочка».

Актуальность данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности детей дошкольного возраста. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Все разделы программы: детский фитнес, лёгкая атлетика, «школа мяча» объединяет игровой метод проведения кружка, который придает учебно- воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение

упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка, способствует усилению логического единства учебно- воспитательного процесса и воздействует на формирование у детей координации движения.

Новизна моей программы заключается в том, что все разделы программы: лёгкая атлетика, детский фитнес, школа мяча, как вид деятельности в программах дошкольных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из инструментов обновления содержания образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

## **1.2 Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** Создать условия для формирования у детей старшего (6-7 лет) дошкольного возраста потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании через организацию кружка «Спортивная мозаика».

### **Задачи Программы.**

#### **1. Обучающие:**

- овладение детьми основ степ - фитнеса.
- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- обучить элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения упражнений на степе;
- научить различать направления фитнеса (классический фитнес, степ – аэробика, упражнения с фитболом).
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- обучить основным движениям и действиям с мячом;
- обучать правилам игры баскетбол и пионербол;

#### **2. Развивающие:**

- Развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развитие творческих способностей.

### 3. Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия.

### 1.3 Принципы физического развития:

**Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста** – реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

**Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

**Принцип осознанности и активности** – осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

**Принцип систематичности** – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

**Принцип непрерывности** – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

**Принцип последовательности** – планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закреплённых разучиванием предшествующего упражнения. Т.е., обучение осуществляется в строгой последовательности.

**Принцип повторения** – в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

**Принцип наглядности** - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

**Принцип доступности и индивидуализации** – распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

**Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования)** – выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

**Принцип разнообразия физических упражнений** - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

**Принцип единства с семьей** - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДО по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности.

Дополнительная образовательная программа «Спортивная мозаика» разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на два учебных год: 1 год обучения- 32 занятия; 2 год -32 занятия

Учебные группы составлены в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся. Группа формируется из детей 5-7 лет старших и подготовительных группы детского сада. Минимальная наполняемость групп — 15 человек. Количество тренировочных занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия — 25-30 мин. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

#### **1.4 Возрастные особенности физического развития детей**

##### **Характеристика возрастных особенностей детей старшей группы (5 - 6 лет).**

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально – волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с

изменением темпа. Упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

### **Характеристика возрастных особенностей детей подготовительной группы (6 – 7 лет).**

Характерным для детей этого возраста является активное формирование изгибов позвоночника, начало сращения костей таза, преимущественный рост конечностей и изменение в связи с этим пропорций тела; имеются определенные сдвиги в формировании свода стопы. Всё это создает значительно большую устойчивость при выполнении упражнений, требующих сохранения равновесия. У многих детей появляется стройная осанка, движения становятся уверенными и свободными. Наряду с этим и дефекты осанки видны отчетливее, чем в предшествующем возрасте. Поэтому работа над осанкой, формирование нормального свода стопы остается в подготовительной группе одной из центральных задач в физическом воспитании. Значительно лучше развиты процессы дифференцированного торможения. Поэтому дети могут выполнять довольно сложные по координации движения, в состоянии элементарно их анализировать, осознавать, согласовывать с движениями товарищей или соответствующими сигналами. Успешно развивается быстрота двигательной реакции; движения становятся более экономными, координированными и точными. Дети в состоянии воспроизвести правильно не только основную структуру движения, но и детали: принять четкое исходное положение, выдержать довольно точно направление, амплитуду движения отдельных частей тела (например, вытянуть носок, развернуть его слегка в сторону). Более отчетливо выявляется пластичность, выразительность движений, умение действовать с различными предметами. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий; для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, поддерживать проявления интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Больше внимания, чем ранее, уделяется разучиванию элементов техники движений, отработке легкости, точности, выразительности их выполнения. Игровые действия, игровое пространство детей становятся более сложными. В игровом пространстве может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять своё поведение в зависимости от места в нем. Дети 6 – 7 лет в соответствии с характером музыки выполняют достаточно сложные музыкально – игровые и танцевальные движения

с использованием шага польки, галопа, переменного и приставного шага. 14 Учитывая возрастные особенности детей, ставятся следующие цель и задачи образовательной деятельности.

### 1.5 Планируемые результаты

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в спортивном кружке» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, способствовать сформированности точного, уверенного выполнения элементов детской аэробики, степ-аэробики, фитбол-гимнастики,, игрового стретчинга, ритмической гимнастики, планки и т.д.в заданном темпе и ритме, легкой атлетики, школы мяча ( элементы баскетбола, пионербол)

К концу 2 года обучения воспитанник умеет:

Детский фитнес:

1. знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
2. выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание);
3. выполнять основные элементы в степ-аэробике;
4. удерживать планку 30сек-1 мин ;
5. выполнять простейшие асаны из хатха-йоги;
6. вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы

Легкая атлетика:

1. Получить знания об истории развития лёгкой атлетики, простейшие знания о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм ребёнка;
2. Научиться правильно выполнять упражнения общей и специальной подготовки, соблюдать технику основных двигательных качеств правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
3. Бегать с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 5-10 мин.
4. Стартовать из различных исходных положений.
5. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
6. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
7. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 3-5 шагов, способом перешагивания
8. Метать небольшие предметы, мячи массой до 200г, набивные мячи на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Школа мяча:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. В ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.
4. Перебрасывание мяча через сетку
5. Игра в пионербол по упрощённым правилам
6. Игра в баскетбол по упрощённым правилам

### **1.6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов**

Физическое развитие является важным критерием оценки состояния здоровья детей, так как позволяет выявить особенности роста, созревания и гармоничность развития ребёнка.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения контрольные: упражнения для оценки гибкости, силы мышц, брюшного пресса, координация, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. В начале и в конце учебного года (октябрь, май) проводится плановая диагностика освоения физических качеств у детей, результаты которой используется для оценки эффективности работы кружка. Кроме того, к концу учебного года дети должны правильно и последовательно выполнять упражнения. Показатели эффективности работы кружка служит индекс здоровья и снижения уровня заболеваемости детей.

Автор методики диагностирования: Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. (Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. Практическое пособие, разработанное на основе опыта работы специалистов врачебно– физкультурного диспансера; адресовано педиатрам, врачам ЛФК, педагогам физвоспитания).

Прежде чем приступить к занятиям оздоровительно-профилактической гимнастики, необходимо проверить возможности детей с помощью тестов. Приведенные тесты позволяют легко и быстро оценить физическое развитие, физическую подготовленность ребёнка, уровень адаптации к физическим нагрузкам, и на основе этих данных способствовать гармоничному морфологическому и функциональному развитию детей, совершенствовать их адаптационные возможности, без чего невозможны оптимальный рост и развитие. Тестирование позволяет определить состояние мышц и суставов, выявить, какие отделы развиты слабее других. Это обеспечивает выбор наиболее подходящей для данного уровня подготовленности, физической активности и разработки для ребёнка индивидуальной программы занятий. По результатам тестирования, проводимого в начале и в конце учебного года, можно провести сравнительный анализ

показателей, проследить динамику.

*Тестирование физических качеств включает в себя:*

- статическую выносливость мышц живота;
- динамическую выносливость мышц живота;
- гибкость;
- координацию.

### **Описание и требования к выполнению тестов**

*Статическая выносливость* - физическое качество, при развитии которого используются упражнения, выполняемые без движения, то есть с точки зрения механики работа не выполняется.

#### **Тест для мышц живота (статическая выносливость)**

Статическая выносливость мышц живота оценивается по времени удержания прямых ног под углом 45° в положении «лёжа на спине». Время удержания ног в таком положении отсчитывается по секундомеру с момента расположения их под соответствующим углом к поверхности пола и до момента опускания ног в исходное положение. В среднем оно равно 40-60 сек.

*Динамическая выносливость* - физическое качество, при развитии которого используются упражнения, выполняемые в движении.

#### **Тест для мышц живота (динамическая выносливость)**

Тест для мышц живота заключается в подсчёте числа подъёмов туловища в сидячее положение из положения «лёжа на спине» за 60 сек. На протяжении всего теста руки должны быть «в замке» за шейей. В среднем оно равно 15 раз.

### **Гибкость**

*Гибкость* - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Максимальная амплитуда движений в суставе служит мерой определения гибкости, и оценивают её в сантиметрах или градусах. При оценке гибкости по измерению степени наклона туловища вперёд из положения «стоя» ребёнок встаёт на скамейку, наклоняется вперёд до предела (ноги прямые), стараясь опустить руки как можно ниже. С помощью сантиметровой ленты измеряют расстояние от края скамейки до кончиков пальцев. Вверх от края скамейки результат определяется со знаком «минус», вниз - со знаком «плюс».

Для детей дошкольного возраста хорошим показателем гибкости является опускание рук ниже края скамейки на 5-8 см.

### **Координационные способности**

Высокий уровень развития координационных способностей предполагает, что ребёнок умеет выполнять точно сложные движения, быстро перестраивает двигательную

деятельность при изменении внешних условий.

Степень координационных возможностей характеризуют следующие показатели:

- точность выполнения движений;

- устойчивость движения и поз.

Оценка координационных способностей: метание мяча диаметром 15 см в стенку с расстояния 1 м в течение 30 секунд. Засчитывается число пойманных мячей.

Наименование	Описание тестов	Требование к тестированию
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке, наклоняясь вперед до предела (ноги прямые), стараясь опустить руки как можно ниже.	Измеряется расстояние с помощью линейки от края скамейки до кончиков пальцев. Вверх от края скамейки результат со знаком "минус", вниз - со знаком "плюс".
Динамическая выносливость мышц брюшного пресса	Сгибание туловища из И.п. – лежа на спине, руки «в замке» за головой, ноги фиксируются	Подсчитывается количество подъемов туловища в сидячее положение за одну минуту (норма: 15-20 раз)
Статическая выносливость мышц брюшного пресса	Лежа на спине, руки вдоль туловища	Оценивается по времени удержания прямых ног под углом 45 (время удержания в среднем 40-60 сек)
Координационные способности	Метание мяча диаметром 15 см в стенку с расстояния 1 м в течение 30 секунд	Засчитывается число пойманных мячей

## II Содержательный раздел

### 2.1 Содержание образовательной деятельности

Основной целью нашей программы «Спортивная мозаика» является воспитание здорового ребенка, развитие двигательных способностей. В программе объединены разнообразные подходы и рекомендации различных авторов для решения данных проблем. Превышением требований данной программы в авторской программе «Спортивная мозаика» является использование нетрадиционных форм организации физкультурно-спортивно-оздоровительной работы с детьми 5-7 лет.

Основными разделами, включенными в программу «Спортивная мозаика», являются:

- степ-аэробика;

- элементы игрового стретчинга;
- подвижные игры;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- «школа мяча»;
- лёгкая атлетика
- ритмическая гимнастика
- аэробика
- развитие больших мышечных групп
- хатха-йога и дыхательные упражнения
- фитбол-гимнастика.
- планка

## **2.2 Краткая характеристика оздоровительных систем и здоровьесберегающих технологий.**

**Раздел «Аэробика»** Слово «аэробика» стало известно миру в 1968 году, благодаря американскому физиологу профессору К. Куперу. Учёный призывал регулярно использовать аэробные физические упражнения: ходьбу, медленный бег, плавание, езду на велосипеде, бег на лыжах и т.п. Он назвал свою систему аэробикой, так как при выполнении названных упражнений в организме происходят аэробные процессы, при которых в него поступает большое количество кислорода.

В эти же годы известная киноактриса Джейн Фонда предложила американцам «аэробные танцы», дополняемые беговыми и прыжковыми упражнениями. Д. Фонда усовершенствовала танцы в то, что стали называть «аэробикой»: исполняемые под быструю танцевальную музыку в стиле диско комплексы движений, составленные из гимнастических, танцевальных, беговых, прыжковых упражнений. Аэробика способствует повышению уровня общей и силовой выносливости, совершенствованию гибкости, ловкости, чувства ритма, формированию красивой фигуры.

**В раздел «Степ-аэробика»** -ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ –платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Изобрела степ – аэробику более 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес – инструктор.

Занятия со степом способствуют:

- формированию осанки, костно–мышечного корсета;
- развитию координации движений;

- укреплению и развитию сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формированию умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Платформа позволяет выполнять различные шаги («степ» в переводе с английского «шаг»), напрыгивание на неё, спрыгивание, её можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и т.д. Степ это ступенька высотой не более - 8 см, шириной - 25 см, длиной – 40 см, обтянутый мягким дерматином. При подготовке к проведению занятия степ – аэробикой степы расставляются в шахматном порядке, по кругу или по периметру зала.

Постепенно повышается нагрузка, увеличивается темп музыкального сопровождения, усложняются комплексы, сокращаются паузы для отдыха. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд/мин. Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений. При выборе музыкального сопровождения инструктор должен руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ – программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Важной частью степ – тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими.

Спортивные танцы с использованием степ – платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ – аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

*В первую очередь нужно обучить детей правильно вставать на степ:*

1. Обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперёд.
2. Выполняя упражнения сбоку от степа, начинать, следует с ноги, стоящей вплотную к степу.
3. Ставить ногу надо ближе к центру степа, иначе она может соскользнуть.
4. Ступню ставить на платформу полностью при подъёме, а, спускаясь ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг.
5. Не подниматься и не опускаться со степ – платформы, стоя к ней спиной.
6. Опускаясь со степ – платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней, не отступать больше, чем на длину ступни от степ – платформы.

7. не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве движениями ног.

8. Спину держать прямо, не делать резких движений.

Техника степ – аэробики предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

*Для сохранения правильного положения тела необходимо:*

1. Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными.
2. Избегать перенапряжения в коленных суставах.
3. Избегать излишнего прогиба спины.
4. Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом.
5. При подъёме или опускании со степ – платформы всегда использовать безопасный метод подъёма.
6. Стоя лицом к платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной.
7. Держать степ – платформу близко к телу при её переносе.

Исходное положение может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны.

Все позиции варьируются для того, чтобы упражнения задействовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными. Все упражнения должны выполняться в одну и в другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела).

Область применения степа довольно широка: это и индивидуальная работа, и самостоятельная двигательная активность, и, что является основным, занятия по физической культуре, кружковые занятия.

На кружковых занятиях степ – платформа используется на каждом этапе:

- в водной части дети огибают скамейки (ходят или бегают змейкой);
- в общеразвивающих упражнениях, которые выполняются в виде степ – аэробики и в разных исходных положениях на степе (стоя, сидя, лёжа), что развивает чувство равновесия, координацию и способствует развитию ориентировки в пространстве;
- в основной части: это разнообразные упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, в том числе с различными атрибутами;
- в подвижных играх и эстафетах.

Таким образом, использование степ – платформы позволяет сформировать у детей стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями, своим достижениям, что

является одним из важнейших условий формирования мотивации здорового образа жизни.

**Раздел «Игровой стретчинг»** Название происходит от английского слова «stretching» - растягивание.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Существуют три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

*Статический стретчинг* – это очень медленные движения, при помощи которых принимается определённая поза и занимающийся удерживает её в течение 30 – 60 секунд (для детей достаточно 10 – 15 секунд). При этом может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики.

*Динамический стретчинг* – это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

*Баллистический стретчинг* – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определённой группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

При растяжении кожи, мышц, сухожилий, суставных связок возбуждаются соответствующие механорецепторы, это возбуждение в виде импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме. Таким образом, различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах и сухожильно – связочном аппарате. К тому же, при расслаблении мышц снижается её потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов, центральной нервной системы. Расслабление влечёт за собой остановку ненужного нашему организму расхода энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, улучшает самочувствие, способствует исчезновению отрицательных эмоций.

Таким образом, стретчинг даёт следующую пользу организму:

- оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме;
- включаемый в заключительную часть занятия, помогает мышцам восстановиться путём возврата от сокращённого состояния к прежней длине;

- оказывает расслабляющее действие на мышцы и снимает различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы;
- мышцы сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами;
- эффективно снижает психическое напряжение, поскольку тонизируются мышцы, но расслабляются мозги;
- позволяет почувствовать себя высоким, стройным и гибким, а улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки.

Правила выполнения упражнений стретчинга:

1. Обязательно разогреть организм перед растяжкой.
2. Начинать с растяжки больших групп мышц: груди, спины, бёдер.
3. Во время выполнения упражнений на растяжку не задерживать дыхание, дышать глубоко, это способствует мышечному расслаблению и усиливает эффективность упражнений.
4. Во время растягивания боли быть не должно.
5. Для эффективности растяжки задерживаться в максимально «растянутой» позе от 10 секунд.

**Раздел «Хатха-йога»** Это система физической, умственной и духовной тренировки.

Хатха – йога – одна из дисциплин йоги, предлагает физические средства определённые положения тела (асаны – позы). Практика асан развивает выносливость, баланс между силой и гибкостью, эмоциональную стабильность. На физическом уровне прорабатываются более глубокие мышцы, связки, суставы. На физиологическом – воздействие на внутренние органы и эндокринные железы. Как следствие улучшаются функции организма, повышается иммунитет, стабилизируется гормональный фон, улучшается психо – эмоциональное состояние. Йоговские позы улучшают память и внимание, работоспособность, борются с утомлением. Йога – это, прежде всего развитие самоуправления через самоосознание. Но для дошкольников эта тема пока не актуальна и особой йоги в таких занятиях нет. Но можно научить детей расслабляться, улыбаться, научиться не бояться неудач и радоваться жизни и это почти йога в житейской практике.

Что такое йога для дошкольников?

Серьезно выстраивать асаны до 9 лет не рекомендуется. У детей очень нежный скелет, слабые связки и мышцы. На занятиях можно лишь использовать игровую гимнастику для укрепления стоп, спины, развития координации, ритмичности, равновесия, а также дыхательные упражнения для развития диафрагмального (брюшного) дыхания, расслабляющие упражнения. И большинство упражнений лишь отдаленно

напоминают асаны.

Асаны адаптированы и предлагаются в виде образных упражнений. Основная задача, которую можно поставить при обучении – укрепить мышцы тела, развить координацию и чувство равновесия, научить правильному дыханию и более полному выдоху. А упражнения развивающие равновесие и координацию, способствуют развитию мозга. Как строить занятия с детьми.

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира. Занятия должны быть наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата.

Йога тренирует ум, тело, дух; развивает выносливость, баланс между силой и гибкостью, эмоциональную стабильность.

**Раздел «Фитбол- гимнастика» (fitball, «fit» - оздоровление, «ball» - мяч) –** швейцарский гимнастический чудо – мяч, простой и эффективный тренажёр, который великолепно решает оздоровительные задачи. Фитбол с успехом применяется для коррекции фигуры, формирует осанку и отлично поднимает настроение. Сегодня редкий фитнес – клуб не имеет в своём расписании занятий фитболом. Столь популярное направление разработал швейцарский врач – физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах в 50 –х годах прошлого века в качестве реабилитационной гимнастики для больных ДЦП.

Оздоровительный эффект фитбола был настолько очевиден, что вскоре его начали рекомендовать для восстановления после травм опорно – двигательного аппарата.

Результаты удивили врачей: у больных, выполняющих упражнения на мячах, процессы регенерации в тканях происходили интенсивнее, мышцы и ткани стали более эластичными, улучшилось крово и лимфообращение, а также обмен веществ в межпозвоночных дисках.

Фитбол – это и размер, и цвет, и запах, его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Никакое тело другой формы не имеет больше поверхности соприкосновения с ладонью, это соприкосновение даёт полноту ощущения формы.

*Чем полезен фитбол?*

Как говорится всё гениальное просто. Может быть поэтому изобретение фитбола сравнивают с изобретением простого колеса.

Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Но не только. Упражнения на фитболах одновременно повышают тонус мышц, улучшают их взаимную координацию, развивают равновесие, улучшают работу вестибулярного аппарата, и вдобавок работают на рельеф сразу всего тела.

Движение – это жизнь. Данный «весёлый» разноцветный надувной тренажёр поможет разработать подвижность в суставах, оживит мышцы и подарит им полноценную жизнь. Большой, лёгкий мяч не только создаёт весёлую атмосферу, когда дети пружинят и подпрыгивают на мяче, подбрасывают и ловят его, но и отлично тренирует сердце, дыхательную систему и вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы корпуса, развивает координацию движений и делает занятия эмоциональными и яркими.

Существует ряд правил, без знания которых выполнение упражнений на мячах не принесёт должного оздоровительного эффекта.

*Правила выполнения упражнений на фитболах:*

1. Мяч должен быть подобран согласно росту ребёнка.

5 – 6 лет – 50 см;

6 – 7 лет – 55 см.

Когда ребёнок сидит на мяче, угол между его бедром и голенью должен составлять 90\* или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.

2. Осанка в седе на мяче должна быть правильная:

- прямая спина;
- подбородок приподнят;
- живот втянут;
- плечи развёрнуты;
- согнутые ноги врозь;
- три точки опоры – ноги, таз.

3. Одежда для занятий должна быть удобная, без кнопок, крючков, молний.

Следует избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами (существует опасность повреждения мяча). Обувь должна быть удобная, на не скользящей подошве.

4. В целях профилактики травматизма заниматься следует на ковровом покрытии.

*Техника безопасности.*

1. Необходимо предоставить детям возможность познакомиться с мячом, ощутить чувство безопасности на занятиях с ним. Для этого дети должны самостоятельно поиграть с мячом (группами по 4 – 6 человек).

2. Посадку и поддержание равновесия на мяче следует делать индивидуально с каждым ребёнком, для начала со страховкой (сбоку или сзади).

3. Первые занятия не должны длиться более 3 – 5 минут, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

4. Нельзя оставлять ребёнка одного с мячом.

*С первых же занятий, независимо от возраста, необходимо:*

1. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений, как:

- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров;

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача мяча друг другу, броски мяча;

- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Весёлый футболист».

2. Учить правильной посадке на мяче.

3. Учить основным движениям на мяче, которые соответствуют возрастным возможностям детей:

- ходьбе и бегу с мячом в руках;

- прыжкам на месте с мячом в руках на одной и двух ногах;

- прыжкам на месте и с продвижением вперёд с мячом между ног.

4. Учить основным исходным положениям фитбол – гимнастики:

стоя с мячом, приседа с мячом, сидя на мяче, сидя на полу, стоя на коленях, лёжа на полу, лёжа на мяче.

Фитболы оказывают вибрационное воздействие. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Поддерживания равновесия привлекает к координационной работе многочисленные мышечные группы, решая задачу формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Фитболы эмоционально украшают занятия, позволяя использовать мяч в качестве «лошадки», что способствует формированию очень важного для ребёнка двигательного навыка – прыжка из различных исходных положений.

**Раздел «Планка»** В формировании осанки важную роль играет статическая силовая выносливость мышц спины, живота и боковых поверхностей туловища.

Формируя и укрепляя мышцы пресса детей, мы, как правило, используем стандартные упражнения, типа скручивания, боковые скручивания. Но совсем не обязательно использовать шаблонный стандарт.

Можно попробовать что - то новое, в частности упражнение планка.

Планка заставляет работать не только мышцы живота и плечевого пояса, но и всего тела. Суть упражнения в том, чтобы как бы «зависать» над полом, опираясь лишь на руки

и носки ног. Планка - упражнение статическое. Движений в нем нет, потому самое главное тут - держать тело правильно.

Основные преимущества планки:

- укрепление и развитие силы.

При выполнении планки, работают основные группы мышц в области шеи под названием трапеции, они помогают осанке. Выполнение планки позволяет укрепить мышцы плеча. Удержание верхней части тела на руках позволяет активно включиться в работу двуглавой мышце плеча, что помогает развитию бицепса. Грудные мышцы также участвуют в работе и получают свою нагрузку. Упражнение отлично укрепляет мышцы пресса, ягодиц, бёдер, икроножные.

- ментальная концентрация.

Психологический аспект упражнения также очень важен. При выполнении планки, необходимо сконцентрироваться, сосредоточиться на цели (удержать тело горизонтально как можно дольше) и проявить характер – либо клюнуть носом, либо простоять до истечения заданного времени. Упражнение тренирует силу воли старших дошкольников. Желательно заниматься в зале с зеркалами. Перед выполнением упражнений провести разминку. Положить на пол гимнастический коврик.

Планка развивает силу и укрепляет многие мышечные группы, создаёт мышечный корсет, формирует правильный динамический стереотип. Редко какое упражнение позволяет это сделать. Подготавливая детей к более значительным нагрузкам, воспитывает черты характера: упорство, настойчивость, учит преодолевать трудности.

**Раздел «Подвижные игры»** направлен на развитие физических качеств занимающихся: быстроты, ловкости, выносливости, на воспитание инициативы, творчества в движениях, на формирование умения ребенка разнообразно использовать собственный двигательный опыт.

**Раздел «Школа мяча»** включает упражнения с мячом различного объема (баскетбол, пионербол), которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

*Баскетбол — одна из самых популярных игр: как и любая командная игра, она объединяет ребят, делает их более дружными, помогает научиться чувствовать команду и себя в ней.*

Правила игры в баскетбол:

В баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры

— забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, для детей дошкольного возраста обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

Если совсем кратко, самые частые нарушения правил— это:

- «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки;
- «пробежка» и «пронос мяча» — один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках;
- «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом;
- «нарушение 5-ти секунд» — игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд;
- «нарушение 8-ми секунд» — команда в течение восьми секунд не выводит мяч в зону противника;
- «нарушение 24-х секунд» — команда владеет мячом, но не забрасывает его в зону кольца противника в течение двадцати четырех секунд.

- «возвращение мяча» — команда при нападении, которая находится в зоне противника, возвращает его обратно в свою тыловую зону — это нарушение.

Конечно, это лишь краткий обзор: здесь перечислены не все официальные правила настоящего баскетбола.

*Пионербол (от франц. pionnier – первопроходец, зачинатель, первый; в перев. с англ. ball – мяч) – игровой вид спорта с мячом, схожий по правилам с волейболом.*

Игра «пионербол» зародилась в СССР в 30-х годах 20-го века. В нее играли, зачастую не на специальных площадках, а порой даже без сетки, просто обозначая чем-либо границы поля. В настоящее время при организации занятий детским спортом пионерболу уделяется все больше внимания.

Цель игры – перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки.

Игра проводится на волейбольной площадке или в физкультурном зале, разделенном сеткой или шнуром, который натягивается на высоте 130-150 см. В игре участвуют 2 команды по 6(8) человек в каждой. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки.

*Правила игры «пионербол» для детей дошкольного возраста*

Игра проводится между двумя командами. Цель каждой команды в игре – набрать 15 очков в каждой партии быстрее соперников, соблюдая при этом правила игры.

*Мяч в игре*

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

*Мяч в поле*

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой.)

*Потеря мяча*

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды.

Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды

*Касание сетки*

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

*Аут*

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

#### *Три касания мяча*

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

#### *Переход игроков*

Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

#### *Замена игроков*

Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

#### *Время игры*

Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 15 очков. Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

#### *Правила поведения*

Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

#### *Судейство при проведении игры «пионербол»*

Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, показывает жесты (табл.1), означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

### **Раздел «Лёгкая атлетика»**

*Легкая атлетика* – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

*Давайте рассмотрим, какие виды спорта входят в легкую атлетику.*

*Спортивная ходьба* – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей.

Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке (10 000 м., 20 000 м., 30 000 м., 50 000 м.) или шоссе (20 000 м. и 50 000 м.).

*Бег* — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года.

Бег в легкой атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

- Виды бега в легкой атлетике: Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м, 400 м), к нестандартным дистанциям можно отнести 30 м, 60 м, 300 м.
- Бег на средние дистанции (800 м, 1500 м, 3000 м), дополнительно можно выделить 600, 1000, 1610 м (миля), 2000 м.
- Бег на длинные дистанции (5000 м, 10000 м, 42195 м).
- Бег с препятствиями (стипель-чез) 2000 м в манеже и 3000 м на открытом стадионе.
- Бег с барьерами (женщины – 100 м, мужчины – 110 м, 400 м). Эстафетный бег (4×100 метров, 4×400 метров).

*Прыжки*- подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

- Прыжок в высоту — дисциплина лёгкой атлетики, которая относится к вертикальным прыжкам технических видов. Прыжок состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления.
- Прыжок с шестом — техническая дисциплина, которая относится к вертикальным прыжкам. В данном прыжке легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.
- Прыжок в длину относится к горизонтальным прыжкам и требует от спортсменов спринтерских качеств и прыгучести.
- Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления.

*Метания* — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий.

Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена.

Виды метания в легкой атлетике:

- Бросок гранаты или мяча, вес гранаты — 700 г для мужчин, женщины и юноши среднего возраста метают гранату весом 500 г. Мячи имеют вес 155-160 г.

- Толкание ядра, мужское ядро весит 7,260 кг, а женское — 4 кг.
- Метание молота, мужской молот весит 7,260 кг, а женский — 4 кг.
- Метание диска, мужской диск весит 2 кг, женский — 1 кг.
- Метание копья. Мужское копьё весит 800 г и имеет длину 260-270 см, женское соответственно 600 г и 220-230 см.

*Многоборья* — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

*Что включает в себя легкая атлетика?* Беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин. Спортсмены соревнуются в: беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров, марафонском беге (42,195 км), барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м), беге на 400 м, стипль-чезе — беге на 3000 м с препятствиями, спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины), прыжках в высоту, прыжках с шестом, прыжках в длину, тройном прыжке, толкании ядра, метании диска, метании молота, метании копья многоборьях — десятиборье у мужчин и семиборье — у женщин, эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров. К циклическим видам легкой атлетики относятся: спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции. К техническим видам легкой атлетики относятся: метания, вертикальные и горизонтальные прыжки.

**Раздел «Упражнения для профилактики плоскостопия»** состоит из игр и упражнений на укрепление мышц и связок стопы, на снятие мышечного напряжения со стопы после нагрузки.

**Раздел «Дыхательная гимнастика»** в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики.

**Раздел «Упражнения на расслабление»** основывается на игровых упражнениях, которые позволяют занимающимся отдохнуть, восстановить силы в конце занятия и направлены на улучшение психических функций, активизацию памяти, воображения, внимания, образного мышления.

Одной из обязательных составляющих занятий является введение в них специальных оздоровительных мероприятий: это бег в медленном темпе, развивающий выносливость, циклические движения, которые должны составлять не менее  $\frac{2}{3}$  предлагаемого двигательного материала. Проведение занятий сочетается с элементами дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнений для развития мелкой моторики, релаксации, гимнастики для глаз, упражнений для формирования правильной осанки и

профилактики плоскостопия и др. Не менее важно создавать особый эмоционально-психологический фон, давать детям почувствовать, что они ловкие, сильные, красивые, показывать свою явную заинтересованность их успехами.

### **2.3 Формы, способы, средства реализации программы**

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Оздоровительная гимнастика различных видов в игровой и доступной форме.
2. Сюжетно-игровые занятия.
3. Сюжетно-двигательные композиции.
4. Художественная гимнастика, акробатика.
5. Соревнования, развлечения, выступления.
6. Совместные тренировки с родителями.
7. Беседы познавательного характера.
8. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений
9. Упражнения на развитие равновесия и координации
10. Дыхательная гимнастика
11. Точечный массаж и самомассаж
12. Упражнения на релаксацию
13. Пальчиковую гимнастику
14. Дорожки здоровья
15. Профилактику глазных заболеваний.

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

### **2.4 Методы реализации программы**

1. Наглядные (показ педагога, пример, помощь);
2. Словесные (описание, объяснение, показ название упражнений);
3. Поточный (один за другим выполняют упражнения);
4. Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
5. Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру)
6. Круговая тренировка: Разновидности круговой тренировки:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость); -по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

-по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

### **Алгоритм фитнес - занятия:**

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с разминки(5-7 мин) , затем следует основная часть (15-17 мин)и в конце – заключительная (5 мин).

#### Структура фитнес занятия

Части занятий	Время	Нагрузка	Вид упражнений
Разминка	5 мин	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, Разминочный бег аэробика, ОРУ, стретчинг, дыхательные упражнения СБУ
Аэробная часть	12-15 мин	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег.	Упражнения на степях, фитболаж, ритмическая гимнастика, элементы лёгкой атлетики, «школа мяча» Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц.
Подвижная игра	2-4 мин	Игра средней и высокой подвижности	Игра с бегом, лазаньем, ползаньем, метанием и т.д. Баскетбол, пионербол

Партерные упражнения	2-4 мин	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа.	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости. Планка
Заключительная часть	3-5 мин	Упражнения низкой интенсивности.	Дыхательные упражнения. стретчинг, йога, упражнения на профилактику плоскостопия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.), игровой массаж, дыхательные упражнения, элементы йоги, дорожки здоровья, игропластика, профилактику плоскостопия, осанки, глазных заболеваний.

### **2.5 Взаимодействие с родителями по реализации программы**

№ п/п	Мероприятие
1.	Знакомство родителей с программой (печатный материал)
2.	Участие на родительских собраниях (презентация программы)
3.	Анкетирование родителей
4.	Оформление фото – выставки с занятия кружка
5.	Размещение информации на сайте ДОУ
6.	Проведение открытых занятий кружка
7.	Проведение праздников и развлечений занятий кружка
8.	Совместные занятия кружка родителей с детьми
9.	Дни открытых дверей
10.	Консультирование родителей

### **2.6 Взаимодействие с педагогами по реализации программы**

№ п/п	Мероприятие
1.	Знакомство с содержанием программы, презентация
2.	Организация анкетирования родителей
3.	Организация совместных мероприятий с родителями
4.	Совместная подготовка фото- выставки для родителей

**Календарно- тематическое планирование (6-7лет)**

**октябрь**

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	1	«Сила, здоровье, красота « - вводное занятие	1.Научить различать направления фитнеса (классический фитнес, степ – аэробика, упражнения с фитболом). 2.Беседа с детьми о правилах поведения при выполнении упражнений на стечах, фитболах, при йоге 3.Дать понятия о стретчинге -развитие гибкости, эластичность мышц, подвижность в суставах. Формировать опорно - двигательный аппарат и правильную осанку 4.Развивать ловкость в игр «Зайцы и волк», повторить упражнения для развития гибкости
1 час	2 неделя	2	Диагностика	1.Тестирование физических качеств (гибкость, сила мышц брюшного пресса, координация). 2. Подвижная игра "Передай мяч" Игра м/п "Найди и промолчи» 3.упражнения игрового стретчинга:«Дерево», «Весёлый жеребёнок» 4.Пальчиковая гимнастика
1 час	3 неделя	3	Детская аэробика	1.Дать представления детям о детской аэробике.(песня Чунга-чанга) 2. Познакомить с базовыми элементами детской аэробики: -шаг в сторону; захлест голени,два приставных шага в сторону, ходьба на месте,касание пола носком,руки вперед; подъем ноги назад, руки вперед, полуприсед руки на пояс; 3. Игровой стретчинг: деревце, весёлый жеребец; 4. Упражнение с набивным мячом на укрепление мышц рук 5.П/и «Бездомный заяц», 6. Йога ( поза, лёжа на животе)- «Змея смотрит вперед» 7.Массаж стоп «Тропа здоровья» - профилактика плоскостопия
1 час	4 неделя	4	Степ-аэробика	1.Знакомить детей с техникой степ-шага. 2.Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); 3.формировать правильную осанку, 4. укреплять костно-мышечный корсет; 5. Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной деятельности 6.Упражнения игрового стретчинга: «Деревце», «Звёздочка», Солнышко», «Волна» 7.Планка – дать представление о спортивном

				упражнении 8. П/и «Совушка, сова», Дыхательная гимнастика 9 упражнения на релаксацию
--	--	--	--	--

**Календарно- тематическое планирование  
ноябрь**

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	5	Фитбол-гимнастика	1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. 2. Обучить правильной посадке на фитболе. 3. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). 3. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 4. Укреплять мышцы спины, живота. 5. Формировать у детей правильную осанку 6. Подвижная игра: «Мишка бурый» 7. Стретчинг : «Звёздочка», Солнышко», «Волна» 8. Релаксация
1 час	2 неделя	6	«Игровые катята» - игровой стретчинг	1. Стретчинг-дать представление детям о развитии гибкости, эластичности мышц, растяжки. 2. Стретчинг- (упражнение на ощущение правильной осанки, упражнения для мышц брюшного пресса, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия) 2. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве на зрительные ориентиры (бег, ползание с препятствиями) 3. П/и: «Весёлые прятки» с использованием фитболов 4. Способствовать развитию координаций движений, глазомера, быстроты и ловкости. 5. Йога «Кошечка»
1 час	3 неделя	7	Ритмическая гимнастика	1. Ходьба и бег под музыку с включением танцевальных движений. 2. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик друг большой»- Железнова. 3. Музыкально-ритмическая разминка «Аэробика для бобика» 4. Музыкально-подвижная игра и хоровод «Лопата» 5. Упражнение на гибкость, развивать мышцы спины и брюшного пресса : «Корзиночка», «Самолет». 6. Упражнения для глаз
1 час	4 неделя	8	Степ-аэробика "Лесенка - чудесенка"- обучение базовым	1. Обучение умению сохранять равновесие, стоя на ногах на степе: Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные

			шагам	<p>варианты).</p> <p>Касание платформы носком свободной ноги.</p> <p>Шаг через платформу .</p> <p>3.Формировать правильную осанку, культуру движений</p> <p>4.П/и: «Весёлый футболист»- игра со степами</p> <p>5. Силовые упражнения в парах, из и.п. лёжа передать мяч</p> <p>6..Релаксация «Весёлый футболист»</p>
--	--	--	-------	--

### Календарно- тематическое планирование

#### Декабрь

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	9	Фитбол- гимнастика «Пингвины на льдине»	<p>1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)</p> <p>2.Закрепить посадку на фитболе.</p> <p>3.Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.</p> <p>4.Формировать у детей правильную осанку, формировать мышечный корсет.</p> <p>5.Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.</p> <p>6.Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.</p> <p>7. Подвижная игра «Пингвины на льдине»</p> <p>8 Йога: «Крокодил»</p>
1 час	2 неделя	10	Художественная гимнастика	<p>1. Способствовать обогащению двигательного опыта детей через использование элементов художественной гимнастики.</p> <p>2.. Познакомить детей с художественной гимнастикой как одним из видов спорта;</p> <p>3. Развивать умение действовать с предметами (мечом, лентой, обручем);</p> <p>4. В игровых ситуациях развивать физические, волевые качества, воображение, образную двигательную деятельность;</p> <p>5. Способствовать формированию правильной осанки.б. ОФП (пресс, отжимание)</p>
1 час	3 неделя	11	Стретчинг «Путешествие в зимнюю сказку»	<p>1Совершенствовать навыки основных видов движений (ходьба по кругу с различными движениями рук и разными способами), выполнения упражнений стретчинга, приучать детей к контролю и самоконтролю.</p> <p>2Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий детей.</p> <p>3.Формировать правильную осанку, культуру движений, пантомимические способности.</p> <p>4Развивать у детей силу, выносливость, гибкость, ловкость, координационные способности. 5.П/и «Два мороза»</p>

1 час	4 неделя	12	Занятие с элементами дыхательной гимнастики «Путешествие в страну Носарию»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать прививать навык правильного дыхания;</li> <li>2.Прививать навык самомассажа; укреплять мышцы стоп</li> <li>3. Упражнять в беге спиной вперёд;</li> <li>4.Развивать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры с пролезанием в обруч боком;</li> <li>5.Развивать внимание, глазомер, ловкость, быстроту;</li> <li>6.Отрабатывать технику метания в вертикальную цель, навык энергичного отталкивания двумя ногами от земли, в прыжках из обруча в обруч;</li> </ol>
-------	-------------	----	--	---

### Календарно- тематическое планирование

#### Январь

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	13	Ритмическая гимнастика «Весёлый экспресс»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег под музыку с включением танцевальных движений.</li> <li>2.Пальчиковая гимнастика «Пальчики уснули»- Железнова.</li> <li>3. Музыкально-ритмическая разминка «Кузнечик»</li> <li>4.Музыкально-подвижная игра и хоровод «Круг- кружочек»</li> <li>4. Упражнение на гибкость, развивать мышцы спины и брюшного пресса : «Кораблик», «Ёжик»- сгруппироваться на спине и качаться вперёд-назад.</li> <li>5. Baby top – «Колобок»</li> </ol>
1 час	2 неделя	14	Фитбол- гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.</li> <li>2.Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.</li> <li>3.Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</li> <li>4.Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу- школа мяча</li> <li>5.Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li>6.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> <li>7.П/и «Займи место»</li> </ol>
1 час	3 неделя	15	Художественная гимнастика: «Волшебная ленточка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Учить детей удивляться, очаровываться предметом и действием с предметом.</li> <li>2. Развивать умственные способности при решении двигательных задач.</li> <li>3. Закреплять выполнения упражнений с лентами, используя различные нетрадиционные варианты.</li> <li>4. Развивать у детей ловкость, быстроту, прыгучесть.</li> <li>5. Учить снимать мышечное напряжение с помощью массажа.</li> <li>6.П/и»Роботы и феи» 7. Планка</li> </ol>

1 час	4 неделя	16	Степ-аэробика	<p>1. Повышать уровень физического и музыкального развития детей.</p> <p>2. Упражнять детей в умении выполнять упражнения комплекса степ-гимнастики.</p> <p>3. Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, гибкость.</p> <p>4. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми.</p> <p>5. Упражнения игрового стретчинга: «Лошадка», «Поза воина», «Качели», «Лебедь»</p> <p>6. Пальчиковая гимнастика</p> <p>7.Йога: «Лев», «Гора и орёл», дыхательная гимнастика</p>
-------	-------------	----	---------------	--

### Календарно- тематическое планирование

#### Февраль

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	17	Ритмическая гимнастика	<p>1. Ходьба и бег под музыку с включением танцевальных движений.</p> <p>2.Пальчиковая гимнастика « 1,2,-острова»</p> <p>3. Музыкально-ритмическая разминка «Буратино»</p> <p>4.Музыкально-подвижная игра и хоровод «Руку правую вперед»</p> <p>4. Упражнение на гибкость, развивать мышцы спины и брюшного пресса : «Жираф»- стойка на лопатках, «Лодочка»</p> <p>5.П/и: «Гуси-гуси»</p> <p>6. Тропа здоровья – профилактика .плоскосторпия</p>
1 час	2 неделя	18	Занятия с фитболом	<p>1.Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.</p> <p>2.Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.</p> <p>4.Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>5.Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</p> <p>П/и: «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик</p> <p>Упражнения игрового стретчинга: «Деревце», «Звёздочка», Солнышко», «Волна»</p>

1 час	3 неделя	19	Степ -аэробика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Учить правильному выполнению степ шагов на степах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)</li> <li>2.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>3..Развивать мышечную силу ног</li> <li>4.Развивать умение работать в общем темпе</li> <li>5.С предметами - мелкими мячами</li> <li>6.. Игровые упражнения: «Проползи через туннель», «Пройди через лесную чащу», «Меткий стрелок».</li> <li>7. ОФП, планка</li> </ol>
1 час	4 неделя	20	Силовая аэробика «Богатыри»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>2. овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>3. учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>4. развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>5. развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> <li>6.П/и «Парашют» ,ОФП</li> </ol>

### Календарно- тематическое планирование

Март

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	21	Степ-аэробика с элементами фитбола по мотивам русской народной сказки «Теремок»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий.</li> <li>2. Формировать правильную осанку.</li> <li>3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умению согласовывать движения с музыкой на степах.</li> <li>4.Развивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности на фитболах.</li> <li>5.Формировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании.</li> </ol>
1 час	2 неделя	22	Детская аэробика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;</li> <li>2. освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>3. развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>4.учить самост. изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;</li> <li>5. учить выражать различные эмоции</li> </ol>

1 час	3 неделя	23	Фитбол- гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать технику упражнений с фитболом.</li> <li>2.Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</li> <li>3.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>4.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</li> <li>5. П/ и: «Быстрая гусиница»</li> <li>6.Йога «Лодка качается по волнам»</li> </ol>
1 час	4 неделя	24	День открытых дверей «Детки +предки»- фитнес занятие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни, способствовать укреплению здоровья, повышению двигательной активности детей и взрослых посредством игр и упражнений с мячом.</li> <li>2.Комплекс ОРУ с фитбол- мячами</li> <li>3.Эстафеты в парах с использованием фитбол-мячей</li> <li>4.П/и «Быстрая гусеница»</li> <li>5..Планка</li> <li>6..Коммуникативная игра «Весёлые рисунки»</li> <li>7.Прививать интерес к играм с элементами спорта.</li> </ol>

### Календарно- тематическое планирование

#### Апрель

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	25	Ритмическая гимнастика «Разноцветные горошины»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формирование у детей навыков ЗОЖ: самомассаж, профилактика плоскостопия;</li> <li>2.Повышение двигательной активности;</li> <li>3.Развитие физических качеств: гибкости, координации движений, выносливости;</li> <li>4.Воспитание у детей оптимизма и жизнерадостность.</li> </ol>
1 час	2 неделя	26	Фитбол- гимнастика «Путешествие в Тринажерию»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола, повышать качество выполнения упражнения</li> <li>2. Формировать правильную осанку</li> <li>3.Комплекс упражнений с элементами массажа для рук и ног «Массажные мячики»</li> <li>4.Сказочные эстафеты с фитбол –мячами</li> <li>5.Стретчинг»Домик», «Самолёт», «Дуб»</li> <li>6.</li> </ol>

1 час	3 неделя	27	Детская аэробика «Разноцветные горошины»	1. Освоение техники основных базовых танцевальных шагов; 2. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; 3. Обучать самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 4. Формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; 5. Развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; 6. Развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления в п/и «Ковбои» 7. Игровой стретчинг: «Ласточка», «Бабочка»
1 час	4 неделя	28	Степ-аэробика «Путешествие в страну гномов»	П/и «Дружный дом» Игровой стретчинг: «Домик», «Бабочка»

### Календарно- тематическое планирование

#### Май

Кол-во часов	Месяц, неделя.	№ занятий	Виды занятий	Программное содержание
1 час	1 неделя	29	Фитбол- гимнастика «Путешествие в зоопарк	1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию; 2. Укреплять различные группы мышц (рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп); 3. Формировать и укреплять осанку; 4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов; 5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

1 час	2 неделя	30	Степ-аэробика «Теремок»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Продолжать формировать навык ориентировки в пространстве, используя разные варианты двигательных действий.</li> <li>2.Формировать правильную осанку.</li> <li>3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умению согласовывать движения с музыкой на степах.</li> <li>4.азвивать силу, выносливость, быстроту, ловкость, координационные способности на фит болах.</li> <li>5.Формировать у воспитанников потребность в физическом совершенствовании.</li> <li>6. П/и « Третий лишний»</li> <li>7. Йога</li> </ol>
1 час	3 неделя	31	Диагностика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Тестирование физических качеств (гибкость, сила мышц брюшного пресса, координация).</li> <li>2.Сказачные эстафеты с фитбол –мячами</li> <li>3.Стретчинг»Домик», «Самолёт», «Дуб»</li> <li>4. ОФП</li> </ol>
1 час	4 неделя	32	Открытое итоговое занятие «Подарок Незнайке»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя;</li> <li>2.Совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;</li> <li>3.Способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности;</li> <li>4.обучение технике выполнения упражнений степ - аэробики.</li> <li>5.Развивать точность и скорость координационных движений, а также чувство ритма;</li> <li>6. Школа мяча</li> <li>7. П/ и «У белки в дупле»</li> </ol>

### **III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Программа «Спортивная мозаика»** предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста (5-7лет) в дошкольном образовательном учреждении.

Занятия по данной программе проводится 1 раз в неделю с октября по май (32занятие) во второй половине дня. В начале и в конце обучения проводятся открытые занятия для родителей: в начале с целью ознакомления с содержанием программы, с методами обучения, а в конце - с целью полученной результативности.

**Формы и режим занятий.**

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медперсонала и желания родителей.

### **Наполняемость групп-до 15 человек.**

Ведущей формой организации обучения являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

Физкультурный зал оборудован в соответствии с санитарными требованиями и возрастными нормами, имеют необходимое материальное оснащение и техническое оборудование.

### **3.1 Материально техническое обеспечение программы**

Оборудование:

- коврики,
- шведская стенка;
- гимнастическая скамейка;
- маты;
- стойки для прыжков
- степ-платформы
- фитболы
- баскетбольные мячи
- резиновые мячи
- баскетбольные корзины
- волейбольная сетка
- обручи, ленты, мячи разных размеров, гантели
- набивные мячи
- магнитофон
- ИКТ

Развивающая предметно-пространственная среда в кабинете содержательно-насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна, и эстетически-привлекательна.

### **3.2 Литература:**

1. Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования : учеб. - метод.пособие. «Обруч», 2014
2. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 4-5 лет \Под редакцией Н.В. Микляевой - М.АРКТИ, О.Н. Рыбкина, Л,Д, Морозова 2012г.
3. Сулим Е.В. Игровой стретчинг –М.:ТЦ Сфера, 2010
4. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре». №4 2009.

5. Степ-аэробика. Журнал «Здоровье-Спорт» №2.2009. 5.Чудо-платформа. Журнал «Обруч». №6. 2008.
6. Давыдов В.Ю., Коваленко ТТ., Краснова Т.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах. — Волгоград, 2004.
7. З.Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009. 4.Теория и методика фитнес-тренировки: Учеб. персон, тренера / Под ред. Д.Г. Калашникова. — М., 2002.
8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса. — М., 2003
9. Лисицкая ТС, СидневаЛ.В. Аэробика: Теория и методика. — М., 2002.
10. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Сост. Слуцкер ОС, Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В. - М., 2007.
11. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников.,М.,1983
12. Николаева Н.И. Школа мяча.,СПб.,2008
13. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
14. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
15. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
16. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
17. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
18. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
19. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
20. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.
21. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

