

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №273 «Стрижи»

ПРИНЯТО  
На заседании Педагогического Совета  
МАДОУ «Детский сад №273 «Стрижи»  
Протокол №1 от 22.08.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад №273 «Стрижи»  
М.В. Довгаль  
№ 70 -осн. от 22.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**  
«Детский фитнес»  
на 2024/2025 учебный год

Направленность:  
физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 8 месяцев  
Возраст: обучающихся: 4-5 лет  
Автор - составитель:  
Танаджян Э.А.  
преподаватель физической культуры

Барнаул, 2024

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав Учреждения.
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №273 «Стрижи».

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя- сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Детский фитнес- хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту. Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

**Новизна** программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 4-5 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность** объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

**Цель** программы «Детский фитнес» - укрепление здоровья, развитие двигательных умений и совершенствование навыков.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные**

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 4-5 лет, профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-

сосудистой, нервной системы.

#### **Развивающие**

- развитие физических качеств детей 4-5 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

#### **Образовательные**

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

#### **Воспитательные**

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

#### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 4-5 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

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

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

### **Сроки реализации программы**

Программа по оздоровительной аэробике «Детский фитнес» рассчитана на 8 месяцев обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 4-5 лет 20 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
4-5 лет	8	20 мин	59

средняя– 20 мин.; в неделю – 40 мин.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

К концу года воспитанник умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики.
- выполнять комплексы упражнений аэробики, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие в соревнованиях ДОУ.

## **Конкретные задачи группы**

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов
- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и скорости реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластики и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

### 1. Учебный план.

№	Тематические модули	Количество часов
1	Стрейчинг	18
2	Аэробика	14
3	Силовая гимнастика	10
4	Оздоровительная гимнастика	12
5	Игроритмика	7
6	Мониторинг	2

### 3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий - 06 октября, окончание учебного года – 30 мая.

Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
06-08	2	03-05	2	01-03	2	11-12	2	02-04	2	02-04	2	01-06	2	04-06	2
13-15	2	10-12	2	08-10	2	14-19	2	09-11	2	09-11	2	08-13	2	11-13	2
20-22	2	17-19	2	15-17	2	21-26	2	16-18	2	16-18	2	15-20	2	18-20	2
27-29	2	24-26	2	22-24	2	28	1	22-25	2	23-25	2	22-27	2	25-27	2
10 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов		9 часов		8 часов	
Итого: 59 ч.															

### Календарно – тематическое планирование

Месяц	Тема	Техника
Октябрь	1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности
	Мониторинг	- ходьба с предметом на голове, - челночный бег 30м, - метание мяча.
	Упражнения ОФП, профилактика правильной осанки. Эстафета на сплоченность коллектива.	<p>Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу.</p> <p>1.Разминка ( в ходьбе, беговые упражнения, упражнения ОФП)</p> <p>2. Упражнение на ощущение правильной осанки И.п. – стойка ноги врозь, принять положение П.О., удерживая на голове блок для йоги (мешочек с песком), затем попробовать удержать, изменив положение на стойку на левой, правой ноге, руки подняты в стороны.</p> <p>3. Стойкий оловянный солдатик И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться.</p> <p>4. Плаванье на байдарках (задание в парах) И.п.:сид на каремат лицом к партнеру, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед, у одного из партнеров в руках волейбольный мяч. Партнер с мячом опускается на спину, затем возвращается в И.п. и передаёт мяч партнеру в руки, тот выполняет тоже самое. Эстафета « Рука в руке»</p>
Упражнения ОФП, профилактика правильной осанки. Подвижная игра на сплоченность коллектива.	<p>Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу.</p> <p>1.Разминка ( в ходьбе, беговые упражнения, упражнения ОФП)</p> <p>2. Упражнение на ощущение правильной осанки И.п. – стойка ноги врозь, принять положение П.О., удерживая на голове блок для йоги , затем попробовать удержать, изменив положение на стойку на левой, правой ноге, руки подняты в стороны.</p> <p>3. Маленький мостик И.п.:лежа на спине, не отрывая плеч и ступней ног от</p>	

		<p>пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину.</p> <p>4. Ласточка И.п. – о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 15 с., затем вернуться в и.п. Подвижная игра « Третий лишний»</p>
	<p>Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг , игра на координацию движений.</p>	<p>Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4.Игровое упражнение «Веселые ножки». 5.Пружинистый шаг, руки на поясе 6.Игровое упражнение «Обезьянки» 7.Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабиться. 1. Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1.поставить правую ногу вперед, руки с обручем вытянуть вперед; 2.вернуться в и.п. Тоже с другой ноги. 3. Упражнение «Окошечко» И.п.: тоже 1. Встать правой ногой вперед; 2.встать вперед левой ногой, руки вытянуть вперед; 3.правую ногу поставить на пол на ширине плеч; 4.левую ногу поставить на пол на ширине плеч, руки с обручем впереди; 5-7 – наклонится вперед, посмотреть в обруч. 4. Упражнение «Кик» И.п.: тоже 1. шаг правой ногой вперед; 2. шаг левой ногой вперед, руки с обручем вытянуть вперед; 4-5мах от колена правой ногой; 5-6 мах от колена левой ногой; 7-8 встать на пол, обруч к груди. Повторить с другой</p>
Ноябрь	Аэробика	<p>Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.</p>

Ноябрь	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.
Ноябрь	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.
	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	<b>Стретчинг.</b> «Самолет», «Лисичка», «Колобок»  <b>Спортивные упражнения.</b> Комплекс гимнастических упражнений с мячом.  <b>Подвижная игра.</b> Игроритмика« Походка и настроение».
Ноябрь	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	<b>Стретчинг.</b> «Самолет», «Лисичка», «Колобок»  <b>Спортивные упражнения.</b> Комплекс гимнастических упражнений с мячом.  <b>Подвижная игра.</b> Игроритмика« Походка и настроение».  <b>Релаксационный комплекс по методике</b> <b>Д.Б.Юматовой</b>
Декабрь	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Декабрь	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Декабрь	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие



		Комплекс упражнений с веревками и резинками.
Декабрь	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках
Январь	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения :  «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Январь	Техника безопасности на фитолах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой
	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Январь	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Подвижная игра. Дыхательная гимнастика.
Январь	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Эстафеты на координацию движений.. Дыхательная гимнастика.

Февраль	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров;</li> <li>- проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</li> <li>- передача мяча друг другу, броски мяча;</li> <li>- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй).</li> </ul> <p style="text-align: center;">1-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.</li> <li>- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.</li> </ul> <p style="text-align: center;">2-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.</li> <li>- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.</li> </ul>
Февраль	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<p style="text-align: center;">3-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений.</li> <li>- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.</li> </ul> <p style="text-align: center;">4-е занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.</li> <li>- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.</li> </ul>
Февраль	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка».
Февраль	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка».
Март	Итоговое занятие на фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах
	Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.

Март	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие
		Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
Март	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами
Март	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами
Апрель	Силовая гимнастика	<p><b>Упражнения с мячом.</b></p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.</p> <p><u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочередно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.</p>
	Силовая гимнастика	<p><b>Упражнения с длинным шестом.</b></p> <p>(выполняются с помощью воспитателя)</p> <p>И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе.</p> <p>И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.</p>
	Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами

Силовая гимнастика

### Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса

И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 3-4 повторений в каждом.

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 4-5 шагов от неё).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

*Примечание:* упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

Силовая гимнастика

**Упражнения для мышц туловища**

И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.

И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.

И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.

И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.

И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.

Апр  
ель

--	--

**Упражнения для мышц ног**

И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.

*Усложнения:* а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.

И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.

И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.

И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.

*Усложнение:* выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.

И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.

И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.

И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.

И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.

Апрель	<p>Комплекс силовой гимнастики с гантелями</p>	<p>Комплекс первый.</p> <p><b>Приседания с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.</p> <p><b>Разведение рук с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие гантелей над головой для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие рук с гантелями перед собой.</b> Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.</p>
--------	--	---



Комплекс второй.

**Выжимание гантелей от груди.** Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в локтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений.

**Выжимание гантелей из-за головы.** Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.

**Прогибание спины, лежа на животе.** Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.

МАЙ	<p>Комплекс силовой гимнастики с гантелями</p>	<p>Комплекс третий.</p> <p><b>Сгибание рук с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах. 8-10 повторений.</p> <p><b>Поворот корпуса с разведением рук.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.</p> <p><b>Упражнения с гантелями для пресса.</b> Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.</p> <p><b>Прыжки с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.</p>
-----	--	--

<p>Комплекс аэробики « Кошечка»</p>	<p>Комплекс 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет &lt;два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на поясе. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.</li> <li>2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на &lt;два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз.</li> <li>3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз.</li> <li>4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.</li> </ol>
---	---

Май	<p>Комплекс аэробики « Кошечка»</p>	<p>Комплекс 2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад.</li> <li>2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.</li> <li>3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.</li> <li>4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</li> <li>5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</li> <li>6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклонясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.</li> </ol>
-----	---	---

Комплекс аэробики  
« Кошечка»

### Комплекс 3

1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз.

2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз.

3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз.

4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз.

5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления.

6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз.

7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.

8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза. То же самое выполните с опорой на левую руку.

9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь

Комплекс аэробики  
« Кошечка»

#### Комплекс 4

1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.
2. Прыжки через длинную скакалку: по очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п.
3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза.
4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз.
5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, па "три-восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза.
6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте па ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону.
7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.
8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое приседание на правой ноге, левую откиньте назад, на "три", "четыре" попружиньте, присев на ноги. Затем прыжком смените положение выпада (левая нога впереди) и выполните с другой ноги. Повторите 8-16 раз.
9. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии шага. Выполняйте поочередные приседания с махом ногой вперед по дуге над головой партнера. Повторите 8-16 раз.

		- ходьба с предметом на голове, - челночный бег 30м, - метание мяча.
--	--	---

## Литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.  
ПОСОБИЕ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,  
2009.

3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.  
– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.

10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.

11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.