

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 157»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 5 от 31.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 157»
 / Ю.В. Боева/
Приказ № 01-11/76 от 31.05.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТНЕСКИДС»**

Возраст: дети 1,5-4 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: физкультурно-спортивная

Автор-составитель:
Кузнецова Е.В.

г. Ярославль, 2022 г.

Содержание

Паспорт образовательной программы дополнительного образования «ФитнесКидс»		3
I. Пояснительная записка		
1.1.	Актуальность и значимость	7
1.2.	Цели и задачи реализации программы	8
1.3.	Отличительные особенности программы	8
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	9
II. Содержательный раздел		
2.1.	Учебно-тематический план 1 года обучения	11
2.2.	Календарно-тематическое планирование занятий 1 года обучения	12
2.3.	Учебно-тематический план 2 года обучения	19
2.4.	Календарно-тематическое планирование занятий 2 года обучения	20
III.	Материально-техническое обеспечение программы	28
IV.	Библиография	29

Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ФитнесКидс»

Наименование образовательной программы дополнительного образования	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФитнесКидс»
Направленность программы	Спортивная направленность
Место реализации программы	Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 157"
Цели и задачи программы	<i>Цель программы:</i> Укрепление здоровья детей, развитие их физических способностей. <i>Задачи программы:</i> – оптимизировать рост и развивать опорно-двигательный аппарат (формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия); – предупреждать плоскостопие — укреплять мышцы стопы и голени; – развивать и укреплять все мышечные группы; – повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, оптимизировать пищеварение и терморегуляцию, улучшать обменные процессы – улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость; – формировать двигательные умения и навыки; содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой
Ожидаемые результаты реализации программы	2 - 3 года: - У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. - Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращает-

	ся к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения. - Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. - Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. 3 - 4 года: – Ходит ритмично под музыку с выполнением различных заданий; - Выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); - Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. - Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого. - Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; - способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков.
Формы обучения по программе и используемые образовательные техно-	Методики, приемы и технологии и формы работы с детьми, используемые педагогом в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптиро-

логии	ванных к особенностям физиологии и психологии ребёнка. <u>Образовательные технологии:</u> - игровые - здоровьесберегающие - личностно-ориентированные <u>Методы:</u> - игровой - индивидуальный - личностный - наглядный
Аннотация к программе	Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.
Возрастная категория учащихся	Дошкольный возраст (2 – 4 лет)
Категория состояния Здоровья обучающихся (включая указание на наличие ограниченных возможностей здоровья)	Обучающиеся, имеющие норму развития, а также обучающиеся, имеющие ограниченные возможности здоровья (нарушение речи, нарушение зрения)
Период реализации программы	Дополнительная образовательная программа Рассчитана на 2 года обучения для детей 2 - 4 года: - 1 год обучения – 1 раз в неделю, 32 занятия в год, период с октября по май - 2 год обучения – 1 раз в неделю, 32 занятия в год, период реализации с октября по май.
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих программу	Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по

	направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы
Число часов работы	- 1-й год обучения – до 10 минут (1 академический час), 32 часа в год - 2-й год обучения – по 10 - 15 минут (1 академический час), 32 часа в год
Минимальное и максимальное число обучающихся в одной группе	Подгрупповая (8 - 10 человек), для каждого года обучения

I. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и значимость.

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

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

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

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

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

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

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 2 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

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

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

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

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

Программа разработана в соответствии с:

- 1) Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- 2) Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года;
- 3) Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 4) Разработка программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации - Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. - 60 с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- 5) Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы

1.2 Цель программы:

Укрепление здоровья детей, развитие их физических способностей.

Задачи программы:

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

1.3. Отличительные особенности программы

Программа построена с учетом программы Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007. И личного опыта педагога.

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

2 - 3 года – занятия проводятся в игровой форме, дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрастным особенностям, учатся чувствовать мышцы и координировать движения, разучивают не сложные танцевальные движения.

3 - 4 года – дети выполняют физические упражнения, соответствующие их возрасту, рассчитанные на растяжку мышц и на укрепление мышц рук, ног и брюшного пресса. Дети разучивают небольшие танцевальные комбинации.

1.4. Планируемые результаты освоения программы:

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

- выносливость;
- пластичность;
- эмоциональная раскрепощенность;
- умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку.

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения (2 - 3 года):

- У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

- Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

- Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Планируемые результаты освоения программы 2 год обучения (3 - 4 года):

- Ходит ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- Выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

- Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

- Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

- Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений;

- способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков

Система отслеживания и оценивания результатов обучения по программе.

-наблюдение

-мониторинг заболеваемости (раз в полгода)

-открытые занятия для родителей

-беседа с родителями

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Учебно-тематический план 1 год обучения
2 - 3 года

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

2.2. Календарно-тематическое планирование занятий 1 года обучения 2 - 3 года

Занятие № 1

«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».

Цель:

Знакомство детей с дисциплиной «Детский фитнес».

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 2-4

«Вот они шея, плечи, руки»

Цель:

Знакомство детей с тренажером и его особенностям.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 5

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Обучение детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 6-8***«Наши ножки»******Цель:***

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 9***«Прохождение полосы препятствий»******Цель:***

Обогащение занятий, погружая детей в интересное приключение.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 10-12

«Быстрая разминка для ручек и ножек»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ручек и ножек.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 13

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 14-17

«Медленная разминка. Растяжка»

Цель:

Обучение детей выполнению разминки и растяжки мышц в медленном темпе.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 18

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 19-22

«Упражнения с предметом»

Цель:

Знакомство детей с мячиком и обручем.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 23

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 24-27

«Повторение быстрой и медленной разминок»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упраж-

нений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

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

Цель:

Развитие в детях желания применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

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

Цель:

Усложнение ранее изученные упражнения.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

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

Цель:

Выступление перед родителями.

Задачи:

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 31-32

«Упражнения с предметом»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

2.3. Учебно-тематический план 2 год обучения 3 - 4 года

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

2.4. Календарно-тематическое планирование занятий 2 года обучения 3 - 4 года

Занятие № 1

«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».

Цель:

Знакомство детей с дисциплиной «ФитнесКидс».

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 2 - 4

«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»

Цель:

Знакомство детей с тренажером и его особенностям.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 5

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Обучение детей правильному и последовательному выполнению танцевальных упражнений.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 6 - 8

«Быстро, быстро скачут ножки»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 9

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Обогащение занятия, погружая детей в интересное приключение.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 10 - 12

«Быстрая разминка для ручек и ножек»

Цель:

Разучивание упражнений для укрепления мышц ручек и ножек.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 13

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Обучение детей правильному и последовательному выполнению танцевальные упражнения.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 14 - 17

«Медленная разминка. Растяжка»

Цель: Обучение детей выполнению разминки и растяжки мышц в медленном темпе.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 18

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 19 - 22

«Упражнения с предметом»

Цель:

Знакомство детей с мячиком и обручем.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 23

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 24 - 27

«Повторение быстрой и медленной разминок»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упраж-

нений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

Занятие № 28.

«Прохождение полосы препятствий»

Цель:

Развитие в детях желания применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 29

«Мы немножко потанцуем»

Цель:

Усложнение ранее изученных упражнений.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятие № 30

«Открытый урок для родителей»

Цель:

Выступление перед родителями.

Задачи:

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

Занятия № 31 - 32
«Упражнения с предметом»

Цель:

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

Задачи:

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

Материалы для занятий:

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

Методические приемы, используемые на занятиях:

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

IV. Методическое обеспечение

Методы работы с детьми: игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика); метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками; метод звуковых и пространственных ориентиров;

метод наглядно-слухового показа;

метод активной импровизации;

метод коммуникативного соревнования;

метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Материально-техническое обеспечение

- Дидактические пособия
- Скакалки
- Обручи
- Туннели
- Мячи
- Мешочки
- Музыкальный материал
- Различное спортивное оборудование.

V Список литературы:

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007.
2. Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. –М. 2012.
3. Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Сулим Е.В. – М. 2012.
4. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Фомина А.И. –М. 1974.
5. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. Железняк Н И.,Желобкова Е.Ф.- М. 2010.