

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «РОСИНОЧКА»

**Принята**

Заседание педагогического совета

03.09.2020 г. № 1

Утверждено  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Росиночка»  
*Милосердова Н.А.*  
Приказ от 03.09.2020 № 44-о.д



**Программа**  
**по дополнительному образованию дошкольников**  
**«Обучение фитнесу»**

Возрастная группа детей: 5 – 7 лет

Год составления программы: 2020

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Понкратова Т.А.

Тамбов 2020 г.

## Пояснительная записка

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

Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом, играют в подвижные игры. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это - залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели их - охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с ними в детском саду осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

В настоящее время в ДОО вводятся дополнительные развивающие занятия. Одной из разновидностей таких занятий является детский фитнес. Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Борцовский, Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слестёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мьякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 -2008; С.В. Савин, 2008 и др.)

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря.

Цели и задачи детского фитнеса:

- ✓ Оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия),
- ✓ Совершенствовать физические способности,
- ✓ Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма.
- ✓ Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- ✓ Воспитывать умения выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.
- ✓ Повышать интерес к физкультурным занятиям.

В детском фитнесе есть несколько направлений:

- ❖ Ритмическая гимнастика
- ❖ Классическая аэробика
- ❖ Фитбол – гимнастика
- ❖ Степ - аэробика
- ❖ Занятия на тренажерах
- ❖ Оздоровительная гимнастика
- ❖ Силовая гимнастика
- ❖ Пальчиковая гимнастика
- ❖ Зверобика
- ❖ Лого – аэробика

**Условия реализации программного материала:**

-программа рассчитана на учебный год (9 месяцев)- (сентябрь-май);

-занятия проводятся 1 раз в неделю 25 минут;

-форма занятий- групповая.

При формировании групп учитывается:

-возраст занимающихся;

-принадлежность к медицинской группе;

-психофизиологические особенности ребенка.

Инструктор ФИЗО, ведущий занятия, изучив медицинскую карту каждого ребенка, ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся формируются средней наполняемости — от 10 до 15 человек.

Организованную деятельность по дополнительному образованию «Занятия фитнесом» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Основными средствами являются:

-физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;

-физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

-физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степсах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

## **Структура фитнес - тренировки**

Фитнес - тренировка состоит из трех частей:

вводной, основной и

заключительной. Вводная часть направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы и бега, прыжков, комплексов по аэробике или музыкально - ритмических композиций.

Основная часть включает силовую тренировку (упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ - платформе, с атлетическими мячами, отжимание от пола, качание пресса, подтягивание); элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, на бревне, подлезания, кувырки); подвижные игры.

Цель третьей части - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стрейчинга.

### **Результаты обучения (к концу учебного года)**

Каждый ребенок к концу года должен знать основы теории практики детского фитнеса - это основные понятия аэробики, гимнастики, акробатики, йоги, степа, хореографии.

Дети должны знать:

- \* все основные понятия;
- \* манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь:

- \* делать «шпагат», «мостик», «пирамиду», «колесо»;
- \* выполнять, показывать повадки животных;

\*работать на степе;

\*выполнять хореографические движения;

\*уметь слушать музыку;

\*делать упражнения правильно.

# Тематическое планирование

(5-6 лет)

Сентябрь

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

## 1 неделя

Построение в колонну. равнение на ведущего	Ходьба обычная; в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением «ем. замедлением»), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке. гимнастической скамейке. (складывать «овоши» в корзину) О**	Прыжки на двух нотах из обруча в обруч	Ползание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку		Подвижная игра «Погрузка овец» Игра малой подвижности «Тик-так»
--	---	---	--	---	--	--

## 2 неделя

Построение в колонну. шеренгу. равнение на месте	Ходьба обычная с чередованием с ходьбой на пятках, носках, враспынную. Бег обычный в чередовании с бегом с высоким подниманием коленей, с захлестом голени	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки на поясе) П	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди О		Подвижная игра эстафета «Кто скорее добежит до флажка». Игра малой подвижности «Овощи и фрукты»

## 3 неделя

Построение в парах на месте в чередовании	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя	Ползание на четвереньках между пред-	Подвижная игра «Мы — веселые ребята». Игра малой подвижности «Подкрадись неслыш но»
---	--	---	--	---	--------------------------------------	--

с построением в колонну	носок, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врас-	(руки за головой) 3		руками, не прижимать к груди	метами «змейкой» О	
-------------------------	---	------------------------	--	------------------------------	-----------------------	--

	сыпную					
--	--------	--	--	--	--	--

#### 4 неделя

Ходьба обычная; в чередовании с ходьбой на носках и в полуприседе. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу	Ходьба по узкой рейке. гимнастической скамейке (складывать «овощи» в корзину)	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кирпичики (руки за головой)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимать к груди	Подвижная игра «Погрузка овец» Игра малой подвижности «Тик-так»
--	---	---	--	---	---	--

#### Октябрь

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

#### 1 неделя

Перестроение в две колонны, расчет на «раз», «два» в шеренге и в колонне	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «Медуза»*). Бег «змейкой»; широким	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой П	Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) 3	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимать к груди О		Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Шуршащая скакалка»
--	--	---	---	--	--	--

	шагом; с преодолением препятствий					
	(воротца или кубы, высота 20—25 см)					
<b>2 неделя</b>						
	Ходьба обычная, по кругу вправо, влево приставным шагом. на пятках и носках Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед				Ползание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой	Подвижная игра «Колобок». Игра малой подвижности «Дружные пингины»
<b>3 неделя</b>						
Фитнес-тренировка — комплекс 1						
<b>4 неделя</b>						
Фитнес-тренировка — комплекс 2						

<b>Ноябрь</b>						
<b>Строевые упражнения и перестроения</b>	<b>Ходьба, бег</b>	<b>Упражнения на равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание, бросание, ловля</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>1 неделя</b>						
Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; <i>веселая зарядка</i> «Ве-	Прыжки в ДЛИНУ с места	Перебрасывание мяча друг другу из -за головы П	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4—5 м) О	Подвижная игра «Найди свое место». Игра малой подвижности	

в три колонны	лосипед»). Бег			«Подкради сь	
------------------	-------------------	--	--	-----------------	--

	обычный; с преодолением препятствий (воротца, предметы)				неслышно »	
<b>2 неделя</b>						
Повороты на углах и расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; спиной вперед, с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Маленькая горка»!). Бег обычный; медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу	Прыжки в высоту с места на двух ногах	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую О	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4—5 м) О	Подвижная игра «Мяч со-седу». Игра малой подвижности «Кто ушел?»	
<b>3 неделя</b>						
Фитнес-тренировка — комплекс 3						
<b>4 неделя</b>						
Фитнес-тренировка — комплекс 4						

<b>Декабрь</b>						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры	
<b>1 неделя</b>						
Расчет на «раз»,	Ходьба обычная; с	Ходьба по гимна-	Перебрасывание мяча друг другу из-	Подтягивание на	Подвижная игра	

«два», «три»; пере-строение по расчету; построение в звенья за ведущим	остановкой по сигналу ( <i>веселая зарядка «Салют»</i> ), Бег обычный; «змейкой»; с остановкой по <b>сиг&amp;фу</b> ( <i>веселая зарядка «Чудесныел адошки»</i> )	стической скамейке с переключением мяча под коленом О	за головы П	скамейке с помощью рук 3	«Щука». Игра малой подвижностью «Хвост змеи»	
--	---	---	-------------	--------------------------	--	--

## 2 неделя

Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу, две шеренги	Ходьба обычная; широким шагом; приставным шагом лицом по кругу. Бег обычный; широким шагом, мелким шагом; с остановкой по сигналу ( <i>веселая зарядка «Салют»</i> )	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом и над головой	Отбивание мяча от пола	Подлезание под дугу в плотной группировке	Подвижная игра «Снежная перестрелка». Игра малой подвижностью «Друзья»	
--	--	--	------------------------	---	--	--

## 3 неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 5

## 4 неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 6

			Январь			
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры	
			<b>1 неделя</b>			
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу (бег в рассыпную; <i>веселая зарядка «Маленькая горка»</i> )	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча 3	Прыжки в глубину в обозначенное место П	Отбивание мяча от пола в движении по прямой О	Подвижная игра «Удочка». Игра малоподвижности «Кто ушел?»	
			<b>2 неделя</b>			
Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть; <i>веселая зарядка «Качели-карусели»</i> )	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком с песком на голове с приседанием в середине скамейки О	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед 3	Отбивание мяча от пола в движении по прямой П	Подвижная игра «Чай-чай-выручай». Игра малоподвижности «Летает - не летает»	
<b>3 неделя</b>						

Фитнес-тренировка — комплекс 7

**4 неделя**

Фитнес-тренировка — комплекс 8

## Февраль

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Подвижные игры	
<b>1 неделя</b>						
Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и в круг	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу ( <i>веселая зарядка «Качели-карусели»</i> ). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Ходьба по доске с закрытыми глазами	Прыжки в длину с места	Забрасывание мяча в корзину	Подвижная игра «Розы, тюльпаны». Игра малой подвижности «Котята и клубочки»	
<b>2 неделя</b>						
Равнение в колонне, шеренге; перестроение в звенья	Ходьба с выпадами, по сигналу ( <i>веселая зарядка «Лодочка»</i> ). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед	Ходьба по доске с закрытыми глазами с поворотом посередине вокруг себя	Прыжки в длину с разбега на 130—150 см (разбег 8 мин)	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину	Подвижная игра «Грибы, ягоды, цветы». Игра малой подвижности и «Тихо — громко»	

<b>3 неделя</b>
Фитнес-тренировка — комплекс 9
<b>4 неделя</b>
Фитнес-тренировка— комплекс 10

<b>Март</b>						
Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры	
<b>1 неделя</b>						
Построение в шеренгу, колонну; расчет на «раз» и «два»; построение в один, два круга	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный; со сменой направления; с остановкой по сигналу ( <i>веселая зарядка «Лодочка»</i> )	Запрыгивание на высоту с места 3	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от земли (3—4 раза) П	Передвижение вперед с помощью рук и ног. сидя на скамейке О	Подвижная игра «Возьми платочек». Игра малой подвижности «Летела ворона»	
<b>2 неделя</b>						
Построение в три колонны тройками;	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой	Запрыгивание на высоту с места и	Метание в вертикальную цель О	Передвижение вперед с помощью	Подвижная игра «Третий лишний».	

раз- мыкание и смыкание	скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»), Бег обычный; со сменой направляю щего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кетчуп»)	спры- гивание в обо- значенное место 3		рук и ног, сидя на скамейке с остановко й посередин е и выпрямлен ием ног П	Игра малой под- вижности «Тихо — громко»	
			<b>3 неделя</b>			
Фитнес-тренировка — комплекс 11						
<b>4 неделя</b>						
Фитнес-тренировка — комплекс 12						

<b>Апрель</b>						
<b>Строевые уп- ражнения и перестроения</b>	<b>Ходьба, бег</b>	<b>Упражнения на равновесие</b>	<b>Метание, бросание, ловля</b>	<b>Лазанье, ползание</b>	<b>Подвижные игры</b>	
<b>1 неделя</b>						
Перестрое ние в три колонны на месте и в движении	Ходьба обычная; на высоких четверенька х; с выпадами (веселая за- рядка «Экскавато р» Медленный	Ходьба по гимнастиче ской скамейке с продвижени ем в прыжках на двух ногах посередине 3	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м) О	Лазанье по гимнастиче- ской стенке с переходом с пролета на пролет П	Подвижна я игра «Ты с мячом иг- рай, играй , но число не забывай». Игра малой под- вижности «Скажи	

	бег в течение 1 мин. «змейкой»; с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот)				ласковое СЛОВО»	
--	---	--	--	--	-----------------	--

## 2 неделя

Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу ( <i>веселая зарядка «Ежик»</i> ), Медленный бег в течение 1 мин; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя)	Ходьба по гимнастической скамейке с продвижением в прыжках на двух ногах	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3,5—4 м)	Вис на гимнастической стенке; ноги в стороны, ноги вместе	Подвижная игра «Четыре цапли». Игра малой подвижности «Кольцо-колечко»	
---	--	--	--	---	--	--

## 3 неделя

*Фитнес-тренировка — комплекс 13*

## 4 неделя

Фитнес-тренировка — комплекс 14

**Май**

### 1 неделя

Построение в три , четыре колонны , парами	Ходьба обычная в колонне па- рами, по сигналу (перестроен ие в одну колонну; <i>веселая зарядка «Экскавато р»</i> ), Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу — остановка <i>(веселая зарядка «Салют»)</i>	Ходьба с перешаги- ванием че- рез предме- ты на ска- мейке		Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами	Лазанье по гимнастич еской стенке с передезан ием с пролета на пролет	Подвижная игра «Не урони мяч». Игра малой подвижно- сти «Хвост змеи»
---	---	---	--	--	--	--

### 2 неделя

Перестрое ние парами в два круга; повороты направо. налево на месте	Ходьба в полуприсе, с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом; с остановкой по сигналу <i>(веселая зарядка «Экс- каватор»)</i> . Бег обычный; «змейкой» со сменой направляю щего; семенящим шагом	Ходьба с перешаги- ванием че- рез предме- ты на ска- мейке	Прыжки через обруч на месте	Отбивание мяча от пола в движе- нии с про движе- нием между предметами и забрасывание в корзину 3	Лазанье по гимнастич е- ской стенке с перед езанием с пролета на пролет П	Подвижная игра «Четы - ре цапли». Игра малой подвижности «Котятя и клубочки»
---	---	---	--------------------------------------	---	---	---

### 3 неделя

**4 неделя**

Фитнес-тренировка — комплекс 16

ИТОГО 36 занятий

**Тематическое планирование****(6-7 лет)****Сентябрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Прыжки	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>1 неделя</b>						
Построение в колонну, шеренгу по росту	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный, «змейкой»; с высоким подниманием коленей, со сменой ведущего	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову	-	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Лазание по наклонной лесенке с переходом на вертикальную лесенку	П/и «Пустое место», Игра м/п «Друзья»
<b>2 неделя</b>						
Построение в колонну, шеренгу; повороты направо, налево	Ходьба обычная; с высоким подниманием коленей; широким шагом. Бег обычный, «змейкой»; с высоким подниманием	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову	Подбрасывание мяча вверх вниз, и ловля его двумя руками, не прижимать к груди	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	-	П/и «Пустое место», Игра м/п «Друзья»

	коленей, со сменой ведущего					
			<b>3 неделя</b>			
Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная, с выпадами, приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голени; семенящим шагом	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	Перебрасывание мяча двумя руками друг другу из-за головы (3-4 м)	-	Ползание на ВЫСОКИХ четвереньках по гимнастической скамейке	II/и эстафета «Классики», игра м/п «Будь внимателен»
			<b>4 неделя</b>			
Построение в 2-3 колонны	Ходьба парами обычная, с выпадами, приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голени; галоп парами	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги вперед и с хлопком под ней	Бросание мяча вверх и ловля его (не менее 10 раз)	Прыжки в длину с места (расстояние 1 м)	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	II/и эстафета «Классики», игра м/п «Будь внимателен»

## Октябрь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>1 неделя</b>						

В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге.	Ходьба обычная; на наружном и внутреннем своде стопы; Бег обычный; голени захлест; с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках	-	Перебрасывание мяча двумя руками друг другу из-за головы (3-4 м) из и.п. сидя на коленях	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	П/и «Самый быстрый» Игра м/п «Подкрадись неслышно»
--	---	--	---	--	---	---

### 2 неделя

Перестроение в колонну по 2, по 3, в шеренгу	Ходьба обычная; на пальцах, руки вверху; на пятках спиной вперед руки за спину; одна нога на носке, другая на пятке. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед: спиной вперед, с выбрасыванием прямых ног вперед.	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках	Перепрыгивание через веревку боком (высота 15-20 см)	-	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками	П/и «Мяч капитану», Игра м/п «Летела ворона»
--	--	--	--	---	--	---

### 3 неделя

*Фитнес-тренировка— комплекс 1*

### 4 неделя

*Фитнес-тренировка— комплекс 2*

## Ноябрь

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

<b>1 неделя</b>					
Построение в шеренгу в 2-3 колонны, расчет на «раз», «два»;	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед, вдоль первой стены на двух ногах, вдоль второй стены на правой ноге, вдоль третьей на левой.	Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча двумя руками друг другу из-за головы	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой	П/и «Удочка» Игра м/п «Кто ушел?»
<b>2 неделя</b>					
Построение в шеренгу в 2-3 колонны, расчет на «раз», «два»; повороты направо, налево	Ходьба обычная; пятки вместе, носки врозь; спиной вперед; семенящим шагом. Бег обычный, галоп спиной и лицом в круг, с высоким подниманием коленей с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Солдатык»)	Прыжки в длину с места	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой не менее 10 раз	Ползание по гимнастической скамейке с толканием мяча головой	П/и «Птичка и клетка» Игра м/п «Будь внимателен»
<b>3 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 3</i>					
<b>4 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 4</i>					

**Декабрь**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Прыжки	Подвижные игры	
<b>1 неделя</b>						
Расчет на «раз», «два» и перестроение в 2 шеренги; построение в 3 колонны в движении	Ходьба обычная скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный, «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед ; с остановкой по сигналу	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком песком на голове, руки в сторону.	Забрасывание большого мяча в корзину (высота 1,5 м)	Прыжки на двух ногах с зажатым между ногами мячом	п/и «Снежная перестрелка» Игра м/п «Хвост змеи»	
<b>2 неделя</b>						
Расчет на «раз», «два» и перестроение в 2 шеренги; построение в 3 колонны в движении	Ходьба обычная; приставным шагом лицом вкруг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу; со сменой направления	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком песком на голове, руки в стороны с приседанием посередине	Забрасывание большого мяча в корзину (высота 1,5 м)	Прыжки в высоту с разбега	П/и «Четыре цапли» Игра м/п «Кольцо-колечко»	
<b>3 неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 5</i>						
<b>4 неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 6</i>						

## Январь

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Прыжки	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>1 неделя</b>					
Расчет на «раз», «два» и перестроение по расчету; перестроение в 2 шеренги и в 2 колонны	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках	Прыжки в глубину в обозначенное место	Ведение мяча змейкой с отбиванием и заброс его в корзину	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (40-50 см)	П/и «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай» Игра м/п «Узнай, кто позвал»
<b>2 неделя</b>					
Расчет на «раз», «два» и перестроение по расчету; перестроение в 2 шеренги и в 2 колонны	Ходьба обычная; с приставлением пятки одной ноги к носку другой, с остановкой по сигналу. Бег обычный; с заданием.	Прыжки в длину с разбега	Ведение мяча змейкой с отбиванием и заброс его в корзину	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед (40-50 см)	П/и «Розы, тюльпаны» Игра м/п «Садовник»
<b>3 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 7</i>					
<b>4 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка — комплекс 8</i>					

## Февраль

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

<b>1 неделя</b>					
Перестроение в 4 колонны; через середину расхождение парами направо, налево	Ходьба обычная; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг; носки вместе пятки врозь. Бег обычный, с подлезанием препятствия	Прыжки через обруч в движении	Метание малого мяча в вертикальную цель	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали (высота 2-3 м)	п/и №Третий лишний» Игра м/п « Дружные пингвины»
<b>2 неделя</b>					
Перестроение из одного круга в два	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу. Бег обычный, с перепрыгиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед.	Прыжки через обруч в движении	Метание малого мяча в вертикальную цель	Лазанье по гимнастической скамейке на спине, с подтягиванием руками	П/и «Снежная перестрелка» Игра м/п «Скажи наоборот»
<b>3 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 9</i>					
<b>4 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 10</i>					

## Март

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	прыжки	Подвижные игры
<b>1 неделя</b>						

Расчет на «раз», «два», «три» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба обычная, на носках по сигналу-на низких четвереньках; скрестным шагом. Бег «Змейкой», с присяданием по сигналу, обычный с заданием для рук. (руки вверх, в стороны, вперед)	-	Метание малого мяча в вертикальную цель	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед	Выпрыгивание с разбега в 4 шага на предмет (высота 40см)	П/и «Возьми платочек» Игра м/п «Летела ворона»
<b>2 неделя</b>						
Перестроение из одной колонны в две, три в движении	Ходьба обычная, в полуприсяде; с остановкой по сигналу. Бег со сменой движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с переключением мяча под коленом	Отбивание мяча с продвижением друг к другу с отбивкой от земли (3-4 раза)	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед	-	П/и «Зоопарк» Игра м/п «Шел крокодил»
<b>3 неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 11</i>						
<b>4 неделя</b>						
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 12</i>						

**Апрель**

Строевые упражнения и перестроения	Ходьба, бег	Упражнения на равновесие	Метание, бросание, ловля	Лазанье, ползание	Подвижные игры
<b>1 неделя</b>					
Расчет на «раз», «два», перестроение в 2 шеренги, повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки по сигналу. Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу.	Прыжки по гимнастической скамейке на двух ногах с продвижением вперед.	Метание предметов в горизонтальную цель	Из виса по гимнастической стенке развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	П/и «Подмигалы» Игра м/п «Скажи наоборот»
<b>2 неделя</b>					
Расчет на «раз», «два», перестроение в 2 шеренги, повороты направо, налево прыжком, на месте	Ходьба обычная; шагом «сиртаки»; с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий, с остановкой по сигналу.	Прыжки через короткую скакалку, стоять на месте	Метание предметов в горизонтальную цель	Лазание по гимнастической стенке с переходом на вис, развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	П/и «Бабка-ежка» Игра м/п «Узнай кто это»
<b>3 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 13</i>					
<b>4 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 14</i>					

## Май

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

<b>1 неделя</b>					
Построение в 3 колонны в движении; расчет на «раз», «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный с чередованием с бегом спиной вперед – по звуковому сигналу	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваясь вокруг	Метание мяча в вертикальную цель	-	П/и «Зоопарк» Игра м/п «Садовник»
<b>2 неделя</b>					
Построение в 3 колонны в движении; расчет на «раз», «два», «три»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная; на корточках; с остановкой по сигналу. Бег обычный с остановкой по сигналу; прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно	Стоять на гимнастической скамейке на носках, поворачиваясь вокруг	Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасывание его в корзину.	Прыжки с продвижением вперед 2змейкой» с зажатым между ногами мячом	П/и «Мяч соседу» Игра м/п «Шел крокодил»
<b>3 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 15</i>					
<b>4 неделя</b>					
<i>Фитнес-тренировка— комплекс 16</i>					
<i>Итого 36 занятий</i>					

## Литература

1. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»-М.: Просвещение, 1983
2. Елисеева Е.Н. «Хрестоматия для маленьких «- М.: Просвещение, 1987
3. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» - СПб, Учебно-методический центр «Аллегро», 1993
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»- СПб, Издательство «Речь», 2002
5. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/Под ред.Н.В.Микляевой.-М.: АРКТИ, 2014
6. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»-М.:Творческий центр, 2010
7. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2015