УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Вишенка» с. Красное»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Брилева

Рабочая программа

Название программы: «Детский фитнес»

Возрастная группа: для детей 3 – 7 лет

Руководитель кружка: Дубина В.А

Реализация программы: 3 года

**Пояснительная записка**

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

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

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

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

 Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

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

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

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

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

**Актуальность:**

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

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

**Цель:**

Укрепление здоровья детей.

 **Задачи:**

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

**Основные принципы занятий:**

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

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

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

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

**Методические приемы, используемые на занятиях:**

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

**Материалы для занятий:**

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

**Возрастные группы:**

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

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

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

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

**Предполагаемый результат.**

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

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

Детский фитнес помогает детям расти здоровыми, красивыми и счастливыми.

**Тематическое планирование занятий**

3-4 года*.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Тема занятия | Количествочасов |
| 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** |

**Тематическое планирование занятий**

4-5 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Тема занятия | Количествочасов |
| 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** |

**Тематическое планирование занятий**

5-7 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Тема занятия | Количествочасов |
| 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** |

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3-4 года.**

***Занятие № 1.***

**«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

***Цель:***

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

***Задачи:***

- Познакомить детей с залом;

-Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;

- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;

- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Познакомить детей с тренажом 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), СD 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:***

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Выучить танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать мышечную память;

- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать координацию движения;

- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

***Задачи:***

- Развивать внимание;

- Развивать координацию движения;

- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Познакомить 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), СD 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), СD 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), СD 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 № 28.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

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

***Задачи:***

- Продолжать развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Усложнить ранее изученные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;

- Усложнять танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать внимание.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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), СD 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**4-5 лет.**

***Занятие № 1.***

**«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

***Цель:***

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

***Задачи:***

- Познакомить детей с залом;

- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;

- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;

- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Познакомить детей с тренажом 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), СD 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:***

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Выучить танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать мышечную память;

- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

- Учить доводить начатое до конца;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать координацию движения;

- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;

- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

***Задачи:***

- Развивать внимание;

- Развивать координацию движения;

- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Познакомить 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), СD 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), СD 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), СD 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 № 28.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

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

***Задачи:***

- Продолжать развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Усложнить ранее изученные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;

- Усложнять танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Продолжать развивать внимание.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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), СD 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.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**5-7 лет.**

***Занятие № 1.***

**«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

***Цель:***

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

***Задачи:***

- Познакомить детей с залом;

- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;

- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;

- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Познакомить детей с тренажом 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), СD 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:***

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Выучить танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать мышечную память;

- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

- Учить доводить начатое до конца;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать координацию движения;

- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;

- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

***Задачи:***

- Развивать внимание;

- Развивать координацию движения;

- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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:***

Познакомить 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), СD 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), СD 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), СD 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 № 28.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

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

***Задачи:***

- Продолжать развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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:***

Усложнить ранее изученные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;

- Усложнять танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Продолжать развивать внимание.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD 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), СD 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), СD 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.

**Список литературы:**

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