

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №9»

Бутурлиновского муниципального района Воронежской области

397500, Россия, Воронежская область, город Бутурлиновка, ул. Ленина, 283, тел: 8 (47361) 3-26-70

Утверждено: \_\_\_\_\_ 2016 г. № 75  
Приказ от \_\_\_\_\_  
Заведующий МКДОУ «Центр развития  
ребёнка – детский сад №9»  
Бутурлиновского муниципального района  
И.Н. Буркова



**ПРОГРАММА КРУЖКА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ  
«Мы – спортсмены»  
старший дошкольный возраст  
на 2016 – 2017 учебный год.**

Руководитель кружка: А.Н. Панина,  
инструктор по физической культуре

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка _____	3
II. Планирование кружковой работы _____	7
III. Содержание занятий кружка _____	17
IV. Методическое обеспечение _____	18
Список использованной литературы _____	19

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружковой работы по физическому развитию старших дошкольников «Мы – спортсмены» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

**Направленность** программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическое развитие, социально – коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие, художественно – эстетическое развитие) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. В инструментарий диагностики физического развития детей к традиционным диагностикам добавлены тестирование психомоторного

развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность.** Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи:**

1. Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
2. Укреплять функциональные системы организма.
3. Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
4. Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
5. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
6. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
7. Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

Отличительные особенности программы кружковой работы по фитнесу для детей «Мы – спортсмены». В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- фитбол-гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия; с использованием массажеров.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Возраст детей: программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Количество детей в группе: 10-15 человек. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей подготовительной к школе группы при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной к школе группы снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на один год обучения. Режим занятий: 1 раз в неделю по 30 мин.

#### **Условия реализации программы.**

Программа рекомендована специалистам по физической культуре, работающим со старшими дошкольниками. Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений. Часть материала может органично включаться в основной курс по физической культуре, так как не противоречит его содержанию и программным требованиям. Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей и соответствующего санитарно-гигиеническим нормам помещения.

**Ожидаемые результаты** соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Умение качественно выполнять движения на тренажерах.
4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

5. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
6. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

#### **Способы проверки результатов.**

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных плановой диагностики физической подготовленности и физического развития детей в ДОУ (сентябрь и май);
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями; анкетирования родителей.

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

I этап – выступление на родительском собрании, открытое занятие кружка, выставка рисунков детей на физкультурную тематику.

II этап – выступление на родительском собрании, совместное с родителями занятие, фоторепортаж фрагментов занятий.

III этап – выступление на общем родительском собрании, открытый физкультурный досуг.

## **II. ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ**

В конструировании учебно-тематического плана (таблица 1) применен блочно-циклический способ организации учебного материала. Цикличность выражена в последовательном и непрерывном чередовании трех этапов обучения в течение всего курса программы: 1 этап – начальный, 2 этап – коррекционный, 3 этап – закрепляющий.

Каждый этап обучения составляет 4 недели. В течение этого периода занятия объединены одной сюжетной темой, что дает возможность педагогу подбирать для решения этапных задач однородный по технике выполнения двигательный материал. Все этапы обучения объединены в блоки для решения общих перспективных образовательных задач. В конце каждого блока проводится подведение итогов реализации программы.

В задачи *первого блока* освоения содержания учебного курса входит формирование уровня ощущений и управление собственным телом, которые являются основой для организации и освоения более сложных двигательных действий. В данном блоке широко используются: дыхательные и статические упражнения в сочетании с образными представлениями, несложные упражнения на формирование основных движений, сюжетные подвижные игры, релаксация, упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы. Здесь же планируется обучение детей контролю за техникой выполнения и.п., за качеством дифференцированного выполнения движений частями тела (суставной гимнастики).

Задачи *второго блока* образовательного курса включают в себя формирование уровня владения телом и тренировку ориентировки в пространстве. На первый план выходят: упражнения на тренировку чувства ритма и темпа музыки, умение соотносить характер движений и музыки, развитие выразительности движений рук, мимики. Шире, чем в первом блоке, используются упражнения на тренировку творческих способностей, элементы психогимнастики. Усложняется техника основных движений, вводятся парная гимнастика, круговая тренировка, работа с одним снарядом задания по индивидуальным карточкам-схемам.

Задания *третьего блока* курса направлены на формирование уверенности в себе, развитие креативных способностей в двигательной сфере, навыков самостоятельных и коллективных действий. Чаще, чем в другие блоки включаются упражнения: на планирование, контроль, рефлексию своих и коллективных действий, прогнозирование их последствий. Особое внимание уделяется бессюжетным играм, эстафетам и соревнованиям. Даются упражнения на двигательную импровизацию под музыку, задания, связанные с самостоятельным выбором физкультурного пособия, коммуникативные игры, самомассаж.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

месяц	№ блока, этапа, недели	Общая тема	Тема занятия	Содержание занятия	Материал и оборудование
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	1.1.1	«Страна сказок»	«Магазин игрушек» (вводное)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Закреплять умение строиться в шеренгу, в колонну, в рассыпную по сигналу (п/и «Не ошибись!» по ориентирам – «осенним листьям» из картона).</li> <li>2) Познакомить с движениями разминки «Солнечный зайчик» (без музыки).</li> <li>3) Познакомить с комплексами упражнений игротитмики и игропластики: «Веселая прогулка», «Игрушки» (1вариант)</li> <li>4) Познакомить с движениями лечебно-профилактич. Танца «Кукла» (формирование прав. осанки).</li> <li>5) Показать способ выполнения игромассажа: «Чебурашка», упр-е дышат. гимнастики «Мячик» и релаксации «Тряпичная кукла».</li> </ol>	<p><u>Физкультурное оборудование:</u> обручи, мягкие модули, шведская лестница, скамейка.</p> <p><u>Музыкальное сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограммы песен «Чебурашка», «Кукла», «Солнечный зайчик», звуков ветра и дождя, звуков «Волшебные превращения».</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации природы, горный пейзаж; изображения животных: Медведь, Заяц, Петух, Котят.</p> <p><u>Игрушки:</u> Кукла, Незнайка, Карлсон.</p> <p><u>Предметы:</u> свисток, бубен, колокольчики; «волшебная палочка», осенние листья (натуральные в подарок детям; из цветного картона 10-12шт); формуляры протоколов для диагностики.</p>
	1.1.2		«Страна сказок»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Провести психолог. настройку на занятие: муз.-ритмическая игра «Страна сказок». Разучить движения ритм. поклона: «Приветствие», «Прощание».</li> <li>2) Повторить умение быстро строиться в шеренгу, колонну и в рассыпную по сигналу: муз. п/и «Найди свое место!».</li> <li>3) Повторить разминку «Солнечный зайчик» (под музыку) и движения лечебно-профил. танца «Кукла» (формировать правильную осанку).</li> <li>4) Повторить комплексы упр. игротитмики и игропластики «Веселая прогулка», «Игрушки» (2вариант).</li> <li>5) Тренировать мышечный тонус: релаксация «Тепло-холодно».</li> </ol>	
	1.1.3		«Подарки осени» (диагностика)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторить муз.-ритмическую игру «Страна сказок» и движения ритмического поклона.</li> <li>2) Повторить разминку «Солнечный зайчик».</li> <li>3) Провести 1-ю часть диагностики: освоения позиции субъекта двигательной деятельности, развития гибкости (в игровой форме).</li> <li>4) Выполнить упр. дых. гимн. «Ветерок» и релаксацию «Тепло - холодно».</li> </ol>	
	1.1.4		«Играй-городок» (диагностика)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторить муз.-ритм. игру «Страна сказок» и движения ритм. поклона.</li> <li>2) Повторить разминку «Солнечный зайчик»; дых. гимнастика «Мячик».</li> <li>3) Провести 2-ю часть диагностики (в игр. форме): психомоторн. развития.</li> <li>4) Повторить игромассаж «Чебурашка» и релаксацию «Тряпичная кукла».</li> </ol>	



1	2	3	4	5	6
<b>Октябрь</b>	1.2.1.	<b>«Жили-были...» (по мотивам русских народных сказок)</b>	«Волшебный клубочек»	1) Учить выполнять упр. разминки «Лукоморье» (без музыки). 2) Познакомить с гимнастическим мячом (фитбол), упр. «Что я вижу?» (развитие воображения, креативная гимнастика) 3) Развивать тактильные ощущения, моторику рук: упр. с фитболом «Угадай с закрытыми глазами». 4) Учить по сегментному напряжению и расслаблению тела и энергичному выдоху: упр. «Звездочки». 5) Муз. п/и «Сова» (с элем. логоритмики и артикуляц. гимнастики).	<u>Физкультурное оборудование:</u> фитболы, массажно-беговая дорожка; «Колибри», батут, ведра-ходули, диск здоровья, обручи, мягкие модули. <u>Музыкальное сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограмма песни «Воробьиная дискотека». <u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации к сказкам «Маша и Медведь», «Гуси-лебеди», стих; «У Лукоморья»; <u>предметные картинки:</u> «Веточка», «Елочка»; изображения предметов округлой формы (3-5шт), нагрудный знак «Медведь» для п/и (1шт) и «Пчелка» (по кол-ву детей) Предметы: муз. треугольник и барабан, имитация «звезд» (по количеству детей)
	1.2.2		«Про Медведя, Машу и приключения наши!»	1) Развивать точность выполнять движения, глазомер: комплекс суставной гимнастики «Маша и медведь». 2) Учить легко прыгать и бегать при выполнении джоггинга. 3). Фитбол – учить прав. посадке на мече, разучить упр. «Веточка», «Елочка». 4) Муз. п/и «Медведь и пчелы» (упражнять в беге, лазание). 5) Стретчинг: «Замочек», «Растишка». 6) Разучить комплекс пальчиковой гимнастики (компл.№1).	
	1.2.3		«Теремок»	1) Учить выполнять ходьбу и бег с соблюдением правильной осанки. 2) Учить выполнять движения разминки «Лукоморье» четко и ритмично. 3) Учить выполнять упр. джоггинга в разном темпе. 4) Стретчинг: «Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка» 5) Познакомить с движениями муз-ритм. комп. «Воробьиная дискотека» (без муз.) 6) Повторить упр. пальчиковой гимн. (компл.№1). и релаксацию с элементами дыхательной гимнастики «Звездочки».	
	1.2.4		«Гуси-лебеди»	1) Продолжать учить выполнять ходьбу и бег с соблюдением правильной осанки. 2) Закрепить движения разминки «Лукоморье». 3) Повторить муз-ритм. композиции «Воробьиная дискотека» (с музыкой). 4) Познакомить упр. на тренажерах: массаж-беговая дорожка, батут, ведра-ходули, диск здоровья. 5) Стретчинг: «Расти-и-шка», «Самолет», «Дорожка». 6) Познакомить с упр. кинезиологич. и дых. гимн., гимн. самомассажа (компл.№1)	

1	2	3	4	5	6
<b>ноябрь</b>	1.3.1	«Мы – артисты!»	«Цирк»	1) Повторить упр. леч-проф. танца «Кукла» (осанка). 2) Познакомить с упр. разминки «В цирке» и основ. движениями муз.-ритм. комп. «Буратино» (без муз.). 3) Учить соблюдать правильную осанку при выполнении джоггинга. 4) Повторить правила посадки на фитболе; упр. «Качели», «Бег». 5) Учить бегать между предметами в разном темпе: п/и «Не задень!» 6) Повторить упр. кинезиологической и дых. гимнастики, самомассажа (компл.№1).	<u>Физкультурное оборудование:</u> цветные кубикии кольца, обручи, скамейка, фитбол, дорожки здоровья. <u>Музыкальное сопровождение:</u> INSTR.муз; фонограммы песен «По ниточке»,«Буратино»,«По дороге за облаками». <u>Наглядно-дидактический материал:</u> цветные круги, картинка с изображением торта, подборка картинок о цирковых артистах. <u>Игрушки:</u> «Буратино», «Самолет», «Кукла». <u>Предметы:</u> клубок ниток; «клоунские» носики, <u>силуэты:</u> «Облако», «Золотой ключик» (по 1-большого размера; маленькие - по кол-ву детей).
	1.3.2		«День рождения Слоненка»	1) Учить упр. леч.-проф. танца «По дороге за облаками» (осанка, проф. плоскостопия). 2) Разучить упр. с использованием фитбола (комплекс №1). 3) Познакомить с движениями муз.-ритм. комп. «Буратино» и закрепить движения муз.-ритм. композиции «Воробьиная дискотека». 4) Стретчинг: повторить упр. «Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка», «Самолет», «Дорожка», «Замочек». 5) Учить длительному выдоху: упр. «Торт», психогимнастика «Вкусное угощение».	
	1.3.3		«Лев Бонифаций»	1) Закрепить упр. леч.-проф.танца «По дороге за облаками» (осанка, профиланк. плоскостопия). , упр. разминки «В цирке» (с муз.). 2) Повторить упр. с исп. фитбола (комплекс №1), движения муз-ритм. композиции «Буратино». 3) Повторить упр.-я с тренажером: батут. 4).Стретчинг: закрепить упр.«Расти-и-шка», «Неваляшка», «Велосипед», «Ракушка», «Самолет», «Дорожка», «Замочек». 5) Закреплять умение бегать между предметами (в разном темпе): п/ и «Найди свой цвет» (с фитболами). 6) Повторить дыхательное упр. «Торт», психогимнастику «Вкусное угощение».	
	1.3.4		«Золотой ключик»	Комплексное занятие (закрепление освоенного материала) Итоговое занятие (открытое).	
<b>Итоги:</b> 1) Выступление на групповом родительском собрании. 2) Открытое занятие для родителей. 3) Выставка рисунков детей на физкультурную тематику.					

1	2	3	4	5	6
декабрь	2.1.1	«Волшебные приключения»	«По щучьему веленью!»	<p>1) Освоение выполн. команд «Становись!», «Разойдись!» (образно-двигательные действия)</p> <p>2) Учить ходьбе на каждый счет или через счет или хлопок (игроритмика).</p> <p>3) Джоггинг: обучение бегу и прыжкам в сочетании с другими движениями.</p> <p>4) Учить упражнениям с фитболом (компл.№2).</p> <p>5) Стретчинг: «Велосипед», «Орешек», «Лошадка», «Горка», «Веточка»; учить упр. парной гимн.: «Дорожка», «Ракушка», «Лисичка».</p> <p>6) Ауромассаж и релаксация «Волшебная сказка».</p>	<p><u>Физкультурное оборудование:</u> скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5-6 шт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол. детей).</p> <p><u>Музыкальное сопровождение:</u> инструментальная музыка; фонограмма песни «Белочка», «Новый Год».</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинка с зимними пейзажем; иллюстрации к сказкам «По щучьему веленью!», «Алладин»;</p> <p><u>Предметные картинки:</u> «Елка», «Белочка», «Новогодние подарки», «Ковер- самолет».</p> <p><u>Предметы:</u> имитация «волшебной палочки», бумажные снежинки (в подарок детям по кол-ву).</p>
	2.1.2		«Алладин и волшебная лампа»	<p>1) Учить ходьбе в полуприседе; повторить вып. команд «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях (игрогимнастика).</p> <p>2) Учить выполнять движения в разном темпе по сигналу (игрогимнастика).</p> <p>3) Продолжать учить вып.упр. джоггинга : прыжки и бег в сочетании с другими движениями в разном темпе и ритме.</p> <p>4) Повторить технику вып. упражнения на тренажерах: ведра-ходули, батут (поточно). Познакомить с исп.тренажеров: резиновый эспандер, скамейка.</p> <p>5) Учить бросать набивные мячи друг другу.</p> <p>6) Релаксация «Ковер-самолет».</p>	
	2.1.3		«Снеговик и письмо»	<p>1) Повторить ходьбу в полуприседе; ходьбу на каждый счет.</p> <p>2) Учить выполнению движений частями тела на каждый счет (игроритмика и пальч. гимнастика - компл.№2).</p> <p>3) Повторить упр. джоггинга – прыжки и бег в сочетании с др. движениями; учить бегу с захлестом голени и с высоким подниманием колена.</p> <p>4) Разучить движения муз.-ритм. композиции «Белочка» (пластика рук, координация).</p> <p>5) Стретчинг: повторить «Велосипед», «Самолет», «Дорожка», «Орешек», парн. гимнастика: «Лисичка», «Лошадка», «Горка», «Веточка».</p> <p>6) Психогимнастика «Подарки».</p>	

1	2	3	4	5	6
Январь	2.2.2	«Зимушка-зима»	«Щелкунчик»	<p>1) Учить перестроению из одной шеренги в две по образному расчету.</p> <p>2) Игроритмика «Солдатики и прекрасные дамы»: тренировать чувство ритма, учить согласовывать движения с характером музыки (отд.дев. и мальч.)</p> <p>3) Учить ходьбе с перешагиванием предметов, приставными шагами на стопе, на носках. Учить выполнять упр. стэп-гимнастики (1 уров. слож.).</p> <p>4) Учить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнаст.)</p> <p>5) Стретчинг: «Расти-и-шка», парная гимн. «Птица», «Лисичка», «Кораблик». Учить упр. с фитболом: «Мостик», «Лошадка»; с тренаж.: шведская лестница., парашют (общ.)</p> <p>6) Игротанцы: прямой галоп между предметами.</p> <p>7) Ауromассаж и релаксация «Волшебная сказка».</p>	<p><u>Физкультурное оборудование:</u> степы и фитболы (по кол-ву детей), шведская лестница, парашют.</p> <p><u>Музыкальное сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограмма к танцу «Цветные горошинки».</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации к сказкам «Щелкунчик», «Снегурочка», «Два Мороза»; карточки-схемы с индивидуальными заданиями для детей.</p> <p><u>Предметные картинки:</u> «Игрушечные солдатики», «Нарядная кукла», «Новогодняя елка»,</p> <p><u>Предметы:</u> муз. треугольник, маракасы, барабан, грецкие орехи (1 шт. в серебряной фольге), белая тюль (1 больш. и 4-5 малых размеров); силуэт «Облако».</p>
	2.2.3		«Снегурочка»	<p>1) Тренировать внимание и память: дидактич. игра «Что изменилось?»</p> <p>2) Повторить упр. леч.-проф. танца «Цветные горошинки» (суставн. гимнастика).</p> <p>3) Повторить ходьбу с перешагиванием предметов, пристав. шагами на стопе, на носках.</p> <p>4) Повторить комплекс упр. с фитболом (№2).</p> <p>5) Джоггинг: учить легко прыгать на одной ноге на месте с продвижением. Игротанцы: боковой галоп.</p> <p>6) Стретчинг (парн.): «Самолет», «Паучок», «Велосипед», «Горка».</p> <p>7) Релаксация: «Облака»; гимнастика для глаз (комп.№1)</p>	
	2.2.4		«Два Мороза»	<p>1) Повторить перестроение из одной шеренги в две по образному расчету.</p> <p>2) Учить приставному шагу на пятках; игроритмика: «Притоп» (на всей стопе).</p> <p>3) Муз.-дидактическая игра «Льдинки-снежинки»: тренировать умение повторять движениями ритмический рисунок.</p> <p>4) Выполнение заданий и упражнений по индивидуальным карточкам-схемам (индивидуально и поточно).</p> <p>5) П/и «Два Мороза»</p> <p>6) Дыхательная гимнастика «Снегопад», коммуникативная игра «Снежный ком».</p>	

1	2	3	4	5	6
<b>Февраль</b>	2.3.1	<b>«Мы – ловкие, смелые, сильные!»</b>	«В гостях у Доктора Айболита»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Тренировать повороты направо, налево (по команде).</li> <li>2) Повторить бег с захлестом голени и с высоким подниманием колена.</li> <li>3). Тренаж: степ – ОРУ (мальч. с гантелями, дев. с лентами), медбол (броски сидя); парашют (общий).</li> <li>4) Парная гимнастика: стретчинг «Радуга», «Качели».</li> <li>5) Учить упр. лечебно-проф. танец «Жар-Африка» (комплекс)</li> <li>6) Самомассаж с мячами-ежами «Веселая семейка»; гимнастика для глаз (комплекс №1)</li> </ol>	<p><u>Физкультурное оборудование:</u> степы и фитболы (по кол-ву детей), гантели 0,5кг (мальч.), ленты (дев.), медболы 1кг, длинн. скакалка, мячи-ежи (1-большой, по кол-ву детей-малые), мячи резиновые (по количеству детей), дорожки здоровья.</p> <p><u>Муз. сопровождение:</u> инструментальная музыка фонограммы песни «Жар-Африка», звуков тропической природы.</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинки и фото: «Радуга», «Качели», «Морской остров», «Цирковые артисты», силуэты животных.</p> <p><u>Игрушки:</u> обезьянки.</p> <p><u>Предметы:</u> «клоунские» носики (2шт), воздушные шары.</p>
	2.3.2		«Маугли»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учить скрестному шагу; тренировать ритмичность и легкость бега (игрогимнастика «Обезьянки»).</li> <li>2) Повторить упр. леч-проф. танец «Жар-Африка» (комплекс)</li> <li>3) Тренажеры: роллер (парная гимн.), большая скакалка (общая).</li> <li>4) Стретчинг (закрепление – на выбор детей).</li> <li>5) Релаксация: «Облака», м/п игра с общим большим мячом-ежом «Назови животное»</li> </ol>	
	2.3.3		«Жар-Африка»	Комплексное занятие (закрепление освоенного материала). Итоговое занятие (открытое), «Гимнастика с родителями».	
	2.3.4		«Капитошка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Музыкально-дидактическая игра «Капельки»: тренировать умение повторять движениями ритмический рисунок.</li> <li>2) Закрепить упр.-я с фитболом (комплекс №2).</li> <li>3) Джоггинг с фитболом.</li> <li>4) Тренировать умение бросать мяч друг другу разными способами.</li> <li>5) П/и с воздушными шарами.</li> <li>6) Дыхательное упр. «Мяч»; коммуникативная игра «Поссорились-подружились».</li> </ol>	
<p><b>Итоги:</b> 1) Выступление на групповом родительском собрании. 2) Открытое занятие (с родителями). 3) Фоторепортаж</p>					

1	2	3	4	5	6
март	3.1.1	«Если добрый ты...»	«Белоснежка и гномы»	<p>1) Учить изображать разн. характер сказочных героев движениями (упр. игроритмики «Гномы»).</p> <p>2) Познакомить с упр. леч.-профилактик. танца «Маляры» (динамическая и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика).</p> <p>3) Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик.гимн. с элем. логоритмики и артикуляционной гимнастики (комплекс №3).</p> <p>4) Стретчинг: «Птица», «Кораблик», «Лисичка», новое упр. «Книжка»</p> <p>5) Закрепить умение бегать, поднимая вперед прямые ноги.</p> <p>6) Релаксация «Волшебная сказка».</p>	<p><u>Физкультурное оборудование:</u> скамейка, мини-батут, ведра-ходули (5пар), резиновые эспандеры (5-бшт.), медболы 0,5кг (для половины детей), фитболы (по кол-ву детей), коврик «Классики».</p> <p><u>Музыкальное сопровождение:</u> инструмент .муз; фонограммы песен «Маляры», «Кот Леопольд», звуков «Бой часов».</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации к сказкам «Белоснежка», «Золушка», карточки-схемы для круговой тренировки (по кол-ву станций).</p> <p><u>Предметы:</u> «волшебные палочки», рулон обоев, кисть малярная, жетоны из блестящей бумаги.</p>
	3.1.2		«Жадный император»	<p>1) Учить построению из одной колонны в несколько кругов (по ориентирам)</p> <p>2) Учить правильно выполнять скрестный шаг.</p> <p>3) Познакомить с техникой выполнения упр. пальчик. гимн. С элементами логоритмики и артикуляционной гимнастики (компл.№3).</p> <p>4) Повторить технику выполнения упр. с тренажерами (индивид. упр. по выбору детей).</p> <p>5) Психогимнастика «Подарки».</p>	
	3.1.3		«Золушка»	<p>1) Учить выполнять знакомые движения в разном темпе (упр. игроритмики «Угадай!»).</p> <p>2) Повторить технику выполнения скрестного шага («Змейка»).</p> <p>3) Повторить упр. лечебно-профилактик. танца «Маляры» (динамич. и зрительно-моторная координация, пальчиковая гимнастика).</p> <p>5) Стретчинг: «Веточка»,«Паучок»,«Лисичка»,«Лошадка», новое упр. «Лодочка».</p> <p>5) Тренировать умение бегать, поднимая вперед прямые ноги.</p> <p>6) Релаксация «Волшебная сказка».</p>	
	3.1.4		«Кошкин дом»	<p>1) Повторить построение из одной колонны в несколько кругов (игрогимнастика).</p> <p>2) Учить приставным шагам с приседанием (игротанцы).</p> <p>3) Познакомить с движениями игрового танца «Кот Леопольд».</p> <p>4) Упражнения на тренажерах: беговая дорожка, батут, роллер, скамейка (круговая тренировка).</p>	

1	2	3	4	5	6
апрель	3.2.1	«Весеннее настроение»	«Смешарики»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Закрепить технику выполнения скрестного шага. Учить шагу: перекатом с пятки на носок.</li> <li>2) Повторить движения игрового танца «Кот Леопольд»; учить выразительному показу мимики и жеста.</li> <li>3) Учить выполнять упр. фитбол-гимнастики (компл.№3).</li> <li>4) Тренировать умение бегать спиной вперед, челночным бегом (игра-эстафета).</li> <li>5) Учить бросать и ловить мяч в движении, отбивать одной рукой.</li> </ol>	<p><u>Физкультурное оборудование:</u> фитболы и резиновые мячи (по кол-ву детей), тарелки «фрисби», парашют, коврик «Классики».</p> <p><u>Музыкальное сопровождение:</u></p>
	3.2.2		«Дюймовочка»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Игрогимнастика: повторить способы построения из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</li> <li>2) Тренировать умение бегать, поднимая вперед прямые ноги - джоггинг.</li> <li>3) Познакомить с движениями игрового танца «Волшебный цветок»</li> <li>4) Стретчинг: «Кораблик», «Велосипед», «Самолет», «Дорожка», «Расти-и-шка»</li> <li>5) Релаксация «Весна».</li> </ol>	<p>инструментальная муз; фонограммы к танцу «Кот Леопольд», «Волшебный цветок», звуков: «голоса птиц», «бегущая вода».</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> иллюстрации к сказкам «Незнайка», «Дюймовочка».</p>
	3.2.3		«Незнайка и его друзья»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Повторить шаг: перекатом с пятки на носок.</li> <li>2) Совершенствовать умение изображать разный характер сказ. героев движениями (упражнения игротанца «Маленькие человечки»).</li> <li>3) Тренировать умение бегать спиной вперед, челночным бегом (игра-эстафета).</li> <li>4) Стретчинг: «Кораблик», «Орешек», «Книжка», «Качели» (парн.)</li> <li>5) М/п игра с парашютом.</li> </ol>	<p>карточки-схемы для выполнения заданий по выбору «Выполни движение», весенний пейзаж.</p>
	3.2.4		«Подсолнух»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Развивать внимание, умение ориентиров. в пространстве: упр.на построение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</li> <li>2) Повторить ОРУ с фрисби.</li> <li>3) Закрепить умение отбивать мяч о стенку, бросать в цель (индивид. работа по выбору детей)</li> <li>4) Повторить игротанец «Волшебный цветок», развивать выразительность и пластику движений.</li> <li>5) Комплекс кинезиологической гимнастики (№2).</li> <li>6) Релаксация «Солнечный зайчик» с упр. гимнастики для глаз.</li> </ol>	<p><u>Предметы:</u> букет искусственных цветов подсолнух, маленькое зеркало.</p>

1	2	3	4	5	6
<b>май</b>	3.3.1	«Путешествие»	«Морская сказка»	1) Закреплять умение творчески изображать настроение музыки движениями. 2) Совершенствовать навыки лазания по веревочной лестнице, ползания по скамье на четвереньках назад. 3) Игровая диагностика: освоения позиции субъекта двигательной деятельности, развитие гибкости (в игровой форме). 4) Комплекс кинезиологической гимнастики (№2).	<u>Физоборудование:</u> скамья, веревочная лестница, короткая скакалка (по кол-ву детей), дорожки здоровья, парашют, футбол и тарелка «фрисби» (по кол-ву детей). <u>Муз. сопровождение:</u> инструментальная муз; фонограмма песни «Волшебный цветок», звуков тропической природы. <u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинки: «Машина», «Корабль», «Цветик-семицветик». <u>Предметы:</u> малое зеркало, жетоны из блестящей бумаги, формуляры протоколов для мониторинга.
	3.3.2		«Авторалли»	1) Закрепить ходьбу перекатом с пятки на носок. 2) Совершенствовать навыки прыжков через короткую скакалку на месте и с продвижением . 3) Игровая диагностика: уровень психомоторного развития. 4) М/п игра с парашютом.	
	3.3.3		«Цветик-семицветик»	1) Повторить построение из одной колонны в несколько кругов (без ориентиров по сигналу) - игрогимнастика. 2) Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в движении, отбивать одной рукой, прыгать через предметы. 3) Закрепить ОРУ с фрисби. 4) Повторить комплекс упражнений с фитболом (№3). 5) Закрепить движения игрового танца «Волшебный цветок» 6) Релаксация «Солнечный зайчик» с упр. гимнастики для глаз.	
	3.3.4		«Полет в космос» «Большое космическое путешествие»	Комплексное занятие (закрепление учебного материала).  Открытый досуг.	
<b>Итоги:</b> 1) Выступление на общем родительском собрании 2) Открытый досуг.					



### **III. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ КРУЖКА**

**Раздел 1. «Игрогимнастика»** служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающее эффективное формирование двигательных умений и навыков. В раздел включены: строевые, общеразвивающие и основные движения; массаж; тренинг сенсорных способностей, включающий релаксацию (упражнения на расслабление), гимнастику для глаз; дыхательную и звуковую гимнастики; кинезиологическую и пальчиковую гимнастики; элементы психогимнастики (профилактика эмоциональных и психофизических нарушений); аурикулярный массаж (укрепление иммунитета); джоггинг (аэробная нагрузка).

**Раздел 2. Подвижные игры** – самый естественный и наиболее отвечающий потребностям детской психики вид физкультурной деятельности. Сюжетные и бессюжетные игры и игровые упражнения большой и малой подвижности; элементы спортивных игр; игры сотрудничества; интегрированные игры составляют содержание данного раздела.

**Раздел 3. Упражнения с тренажерами** способствуют активной тренировке всех функциональных систем организма ребенка. Программа «Мы – спортсмены» предлагает следующие пособия: скамья для пресса, мини-батут. Условно к тренажерам можно отнести шведскую стенку, гантели (0,5 кг), медбол (1кг), фитбол, различные по размеру и качеству мячи, массажные коврики, скакалку, обруч, кольцо, веревочную лестницу, а также самодельное физоборудование: ведра-ходули с веревками, разметки для игры в «Классики» на полу или коврике.

**Раздел 4. Фитбол-гимнастика.** Гимнастика по методике «Фитбол» наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мяча в оздоровительных целях: как опору; предмет (для ОРУ); массажер (в парных упражнениях); препятствие; отягощение; ориентир; амортизатор и тренажер (при развитии силовых способностей мышц рук и ног, развитии функции равновесия). Гимнастический мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся, и для детей составляет примерно 45 – 55 см. Фитболы применяются для укрепления мышечного корсета ребенка, развития гибкости позвоночника, обучения процессам расслабления мышц. Специальные упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата сочетаются на занятиях кружка с ходьбой и бегом по залу, танцами и подвижными играми (на мяче и без него).

**Раздел 5. Креативная гимнастика** – специальные задания, творческие игры, направленные на развитие мышления, инициативы, свободного самовыражения и фантазии. Благодаря этим упражнениям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа разработана таким образом, чтобы дошкольникам было весело и интересно заниматься фитнесом, и они с удовольствием могли выполнять все задания. В программу включены разнообразные виды физкультурных занятий: традиционные с элементами игровой технологии обучения, тематические, комплексные, на подвижных играх и играх с элементами спорта или спортивных упражнений (игровые), сюжетные, сюжетно-игровые, с элементами диагностики физического развития.

Для поддержания интереса к занятиям используется *комплекс игровых приемов и методик*: игровая мотивация, двигательный сюжетно-игровой рассказ, коммуникативные, подвижные дидактические игры, имитационные движения, использование игровых атрибутов, художественного слова.

*Материально-техническое оснащение занятий:*

- физкультурное оборудование и инвентарь (по учебному курсу программы);
- мягкое покрытие пола или индивидуальные коврики для детей;
- музыкальный центр;
- фонотека;
- картотека упражнений, музыкально-ритмических композиций, подвижных и дидактических игр (по учебному курсу программы);
- подборка учебно-методических материалов и консультаций для родителей по детскому фитнесу;
- секундомер;
- формуляры протоколов для диагностики;
- формуляры анкет для родителей;
- фотоаппарат (видеокамера).

При составлении программы была изучена литература для работы с детьми дошкольного возраста по физическому направлению развития.

Планирование кружковой работы построено на основе *базовых научно-методических источников*:

1. Программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» (авторы: Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина);
2. Методика игрового стретчинга (автор: А.Г. Назарова);
3. Программа по фитбол-гимнастике «Двигательный игротренинг для дошкольников» (авторы: А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова);
4. Методика занятий на тренажерах в детском саду (автор: Н.Ч. Железняк).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЧ Сфера, 2005. – 88с.
2. Арсентьева В.П. Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: Учеб. пособие/ В.П.Арсентьева. – М.: ФОРУМ, 2009. – 144с.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 108с.
5. Гаврилова Н.Н., Микляева Н.В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2010. – 88с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. / Л.Д.Глазырина. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 143с.
7. Железняк Н.С. Занятия на тренажерах в детском саду. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009, - 120с.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296с.
9. Лапицкая Е.М. Физкультура для детей./ под ред.: М.М. Безруких.- М.: Эксмо, 2009. – 176с. – (Растим первоклашку).
10. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб: Назарова А.Г., 2005. – 64с.
11. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. -176с. )
12. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с. – (Здоровый малыш).
13. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-Пресс», 2007.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. – СПб.: «Детство-Пресс», 2007.

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью на 19  
(Математика) листах  
Заведующий МКДОУ «Центр  
развития ребёнка» детский сад  
Н.Н. Буркова