Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 7 «Искорка» комбинированного вида» г. Волхов

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании	Приказом МДОБУ
Педагогического совета	«Детский сад №7 «Искорка»
Протокол №1 от 30.08.2019	№ 175 от 30.08.2019

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ИГРОВОЙ ФИТНЕС»

Срок реализации
образовательной программы:
2 года.

Разработчик программы:
Герасимова Л.Е.,
инструктор по физическому воспитанию.

Содержание

I. Пояснительная записка
II. Учебно-тематическое планирование
III. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы
IV. Планируемый результат усвоения образовательной программы
V. Система оценки результатов освоения образовательной программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Игровой фитнес»разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Игровой фитнес» были использованы:

1. Детский фитнес. Е. В.Сулим. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2015
2. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С., Издательство: ТЦ "Сфера" – СПб: 2003г.

Цель: увеличение двигательной активности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью.

Задачи:

- Развивать общую моторику,координацию движений и чувство равновесия, средствами степ-аэробики и фитбол- гимнастики.
- Способствовать развитию прыжковой ловкости, выносливости.
- Предупреждать нарушение плоскостопия, укреплять мышцы стопы и голени.
- Развивать музыкальную и двигательную память, через разучивания комплексов на степ-платформах и фитбол-мячах.

- Формировать у детей потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Развивать общую гибкость при выполнении упражнений стретчинга.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Игровой фитнес»

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Детский сад – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка.

Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.
В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых здоровьесберегающих технологий. Укреплению здоровья способствуют современные фитнес-технологии: степ-гимнастика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг. Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования (степ-платформы, фитболы) в разных формах двигательной активности способствует формированию разнообразных двигательных умений и навыков.
Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа: дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет.
Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.
При формировании групп необходимо учитывать:
- принадлежность к медицинской группе
(набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп;
при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление)
- психофизиологические особенности ребенка.
Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Игровой фитнес»: 2 учебных года.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы

Формы проведения аудиторных занятий: игра, учебное занятие.
Форма обучения: очная.
Форма организации образовательной деятельности: СОД педагога с ребенком
Формы проведения аудиторных занятий: игра, учебное занятие.Наполняемость группы: 14 детей.
Продолжительности одного занятия: старший возраст -25 мин. подготовительный возраст -30 мин.
Объем нагрузки в неделю: старший возраст -25 мин. 1 раз в неделю,
подготовительный возраст - 30 мин. 1 раз в неделю.

Средства обучения

Перечень оборудования.

Наименование оборудования	Количество
Степ - платформы	12 штук
Фитболы	20 штук
Гимнастические маты	4 шт.
Гимнастические коврики	20 штук

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
магнитола	1
флеш-накопитель	1

Перечень учебно - методических материалов*:*

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Картотека « ОРУ фитбол- гимнастики»	1
Картотека « Комплексы степ-аэробики»	1
Картотека « Комплексы стретчинга»	1

Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «ИГРОВОЙ ФИТНЕС»

1. Укрепление осанки (укрепление мышц, способствующих правильному положению позвоночника) и всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.

2. Улучшение физических качеств: координации, силы, ловкости, гибкости, равновесия.

3. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений.

4. Развитие умения ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки.

5. Совершенствование функций вестибулярного аппарата.

6. Закрепление детьми знаний о последовательности выполнения ОРУ: для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног.

Система оценки результатов освоения образовательной программы:
Проводится 3 раза в год (начало и конец года,срезоваядиагностика-январь)

Диагностика:

Фамилия ребенка	Упр.№1	Упр. №2	Упр.№3	Упр.№4

УПР.№1- отжимание в упоре о степ-платформу (кол-во раз)
УПР №2 – прыжки на степ-платформу ноги вместе – ноги врозь за 30 сек.(кол-во раз)
УПР №3 - наклон туловища вперед – вниз, стоя на гимн.скамейке, на прямых ногах (с фиксацией в наклоне не менее 2 сек.- 3 попытки), измеряется в сантиметрах.
УПР №4 -ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений на фитболах, на 16 счетов **(**Высокий – выполняет самостоятельно (на память) при минимальном контроле взрослого, средний – выполняет самостоятельно, при словесной инструкции взрослого, низкий – выполняет отдельные движения (элементы), по показу взрослого.)
Диагностика проводится 2 раза в год (начало года и конец года + срезовая диагностика – январь)

Приложения к дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Игровой фитнес»

Месячное планирование– старший возраст.

Месяц	Программное содержание
Октябрь-	• Обследование детей (контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений) • Инструктаж по технике безопасного использования спортивного инвентаря (степ доски, фитболы) • Стойка на двух ногах на степе, закрыть глаза. • Напрыгивание на степ, спрыгивание со степа вперед. • Ходьба между степами «змейкой» • Бег «змейкой» между степами.

	• «Займи свое место»(на степах) • Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; • Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Ноябрь	• Стойка на степе на двух ногах, подниматься на носки и опускаться на всю стопу. • Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 30 – 40 см. • Ходьба по степам. • Комплекс «Заячья зарядка»(под счет) • «Фигуры» • Сед на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); • Сед на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса: - повороты головы вправо—влево; - поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; - поднимание и опускание плеч; • Игрыс фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Декабрь	• Стойка с предметом на голове подъем на степ, сойти со степа. • Напрыгивание на степ и спрыгивание за отмеченную линию с поворотом кругом. • Ходьба перешагивая степы. • Бег вокруг степов, по сигналу встать на степ. • ½ Комплекса «Барбарики» (под счет_ • «Запрещенное движение»(на степе, на фитболе) Упражнения на фитболе. • «Руки в стороны» и.п:. стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; • « Бег в рассыпную»по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; • Паровозик” (дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он "везёт" ребят по

	залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками • "Гусеница" (дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно • "Быстрый и ловкий" (Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).
Январь	• Стоять на степе на одной ноге (считая до 3-5) чередовать правую и левую ногу. • Стоять на степе на одной ноге, вторая отведена назад • Комплекс «Барбарики»(под счет) • Прыжки ноги вместе-врозь Упражнения на фитболе. • «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. • - «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; • - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; • - «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; • - «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. • - «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. • Игра «Ловкие обезьянки»
Февраль	• Комплекс «Барбарики» (под музыку) • Напрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см.

	• Ходьба с перешагиванием через степы • Бег «змейкой» по сигналу встать на степ • «Ждут нас быстрые ракеты» (бег к степам, стойка на одной ноге) Упражнения на фитболах • и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; • «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; • «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. • «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
Март	• Комплекс «Заячья зарядка» (под музыку) • Напрыгивание на степ, спрыгивание за линию на расстоянии 40 – 50 см. • Отбивание мяча в ходьбе «змейкой» огибая степа одной (двумя) руками. • Ходьба по степам. Расстояние между степами 20 см. • Бег между степами по сигналу встать на степ, приняв заданную позу • «Мы веселые ребята»(на фитболах) • «Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; • «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; • «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. • - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; • - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;

	• - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону
Апрель	• Повторение изученных комплексов на степ- платформах. • С предметом на голове встать на степ, оторвать одну ногу от степа, сойти со степа • Спрыгивание со степа из положения спиной вперед. • Бросать и ловить мяч парами, стоя на степах. • Ходьба «змейкой» между степами с разными заданиями для рук, ног • Упражнения на фитболах • « Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; -поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. • «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; • «Охотник и утки» (на фитболах)
Май	• Повторение изученных комплексов («Заячья зарядка», «Барбарики») • Обследование детей (контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений)

Месячное планирование – подготовительный возраст.

Месяц	Программное содержание освоения движений.
октябрь	- Обследование детей (контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений) - Инструктаж по технике безопасного использования спортивного инвентаря (степ доски, фитболы) - Простой приставной шаг на степ-платформу. - Обучение правильной посадке на фитбол . - Правила выполнения прыжков на батутах. - Разучивание прямого приставного шага на степ-платформу - Шаговый комплекс «Барбарики». - Правила выполнения поточных прыжков на батутах. - Разучивание комплекса на фитболах «Вместе весело шагать» - Инструктаж по выполнению упражнений стретчинга(дать понятия

	об основных исходных положениях)
ноябрь	Комплекс на степ - платформе 1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.) 3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз. 5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.) 7. Бег на месте на полу. 8. Легкий бег на степе. 9. Бег вокруг степа. 10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.) 11. Обычная ходьба на степе. 12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи. 13. Шаг в сторону со степа на степ. 14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. 15. Шаг в сторону со степа на степ. - Комплекс на степах «Красная шапочка» - учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Комплекс на фитболах «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Комплекс игрового стретчинга («Кошка», «Цапля»», «Рыбка») - Подв. игра на степе «Быстрые ножки», «Бездомный заяц». - Прыжковые серии на батутах.

	- Подв. игры на фитболе «Ловкие мышата», «Самолетики».
декабрь	Разучивание комплекса на Степ - платформах 1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу. 2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед. 3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи. 5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения. (Повторить 2 раза.) 6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. 7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение. 8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение. 9. Ходьба на степе, бодро работая руками. 10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении. 11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны. 12. Повторить № 10. 13. Кружение с закрытыми глазами. 14. Шаг на степ — со степа. - Комплекс «Делайте зарядку» - Комплекс на фитболах «Наклоны» и.п:. сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» и.п:. сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; -«Переход» и.п:. лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до

	горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. - подв. игры на фитболе («Третий лишний», «Гори-гори-ясно», «Мы веселые ребята»). - Прыжковые серии на батутах. - Комплекс игрового стретчинга («Березка», «Мостик», «Телефон»)

Этап В (январь, февраль, март)

Месяц	Программное содержание освоения движений
январь	- координированнаясвязка на степе: простой шаг + приставной шаг + различные И.П. положения рук (музыкальное сопровождение) Комплекс №3 - степ 1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади (10 раз). 2. И.п.: о.с., шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево. (По 5 раз.) 3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (10—12 раз). 4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (10—12 раз). 5. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками). 6. И.п.: о.с. на степе, мах прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10—12 раз). 7. Прыжки обычные на степе чередуются с ходьбой 2 раза. - Подв. игры на фитболе «Найди себе пару», «Два мороза».

февраль	- Координ. связка на степе: шаги + прыжковые серии. - игровые упражнения с фитболами (броски, перекаты, ведения) -- Прыжковые серии на батутах. - Комплекс игрового стретчинга («Березка», «Мостик», «Телефон»)
март	- Комплекс ритмичных шагов с различными И.П. рук + прыжки (музыкальное сопровождение) Комплекс на степ -платформах Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок) 1. Наклон головы вправо-влево. 2. Поднимание плеч вверх-вниз. 3. Ходьба обычная на месте на степе. 4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 5. Приставной шаг назад. 6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться ви.п. 7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево. 8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться ви.п. 9. Выпад ногой вперед, руки в стороны. Основная часть (2-й музыкальный отрезок) 1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п. 3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски. 4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться ви.п. 5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться ви.п. 6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза). 7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться ви.п. 8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться ви.п. 9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колено; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза). 10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске. - Упражнять в выполнении ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Комплекс на фитболах -«Крылышки» и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до

	горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой- «Махи» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - Серия прыжков на батутах. - Подвижные игры на фитболе («Жужа», «Тише едешь- дальше будешь»)

Этап С (апрель, май)

Месяц	Программное содержание освоения движений
апрель	- Разучить комплекс на степ-платформах «Учитель танцев» - повторить «Красная шапочка». «Барбарики» Комплекс на фитболах - «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. - «Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; - «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;ые игры на фитболах(«Перестрелка»,эстафеты) - игровые задания на батутах. -игровой стретчинг («Бабочка», «Змея», «Березка»)
май	- Обследование детей (контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений) - комплекс ОРУ с предметами на степ- платформе.-(повторить комплекс №5) - Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. комплекс №5 - фитбол -«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон

	влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -эстафеты с использованием батутов. - эстафеты с использованием стап- платформ («Пробеги змейкой», «Ведение мяча», «Прыжки через степы»)

8. Библиография.

1 .Е. В.Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2015.-224с

2.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. Издательство: ТЦ "Сфера" – СПб: 2013г. – 179 с.

3.М.А. Павлова, М.В. Лысогорская,. Здоровьесберегающая система ДОУ. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – м.: мозаика - синтез, 2010.-183 с.

4. И Подольская. Формы оздоровления детей 4 -7 лет, Издательство “Учитель” 2011.-156с.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт- привет минуткам и паузам! Серия: Библиотека программы `Детство` СПб Детство-Пресс 2015г.- 128 с.

6. Железняк Н. Ч., Желобкович Е. Ф. 100 комплексов ОРУ с использованием стандартного и нестандартного оборудования. Издательство: Скрипторий 2013г.-120с.

7. Л.В. Яковлева; Р.А. Юдина; Л.К. Михайлова Программа «Старт» Москва, Просвещение,2010 г.

МДОБУ "ДЕТСКИЙ САД № 7 "ИСКОРКА"

Подписано цифровой подписью: МДОБУ "ДЕТСКИЙ САД № 7 "ИСКОРКА"
Дата: 2021.05.24 09:33:12 +04'00'