

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
Протокол № 5 от 16 августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МДОБУ «Детский сад №3»  
/Е.С. Егорова  
Приказ № 01-11/85 от 16.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТНЕС ДЛЯ ДЕТЕЙ»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Авторы-составители:  
Веселова Г.Н., старший воспитатель  
МДОБУ «Детский сад № 3»  
Лебедева Е.В., воспитатель  
МДОБУ «Детский сад № 3»

**Бузулук, 2024г.**

## Содержание

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	5
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	6
<b>2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>7</b>
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	8
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>16</b>
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>17</b>
<b>1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>19</b>
<b>2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>29</b>
<b>3.</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	<b>29</b>
<b>4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>30</b>
<b>5.</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>32</b>
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>34</b>
<b>7.</b>	<b>Приложение 1. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся</b>	<b>35</b>

# **РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Фитнес - это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

### **1.1. Направленность программы**

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

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится.

Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Программа способствует созданию условий для физического развития ребенка-дошкольника при помощи комплексов упражнений фитнес - аэробикой с элементами стретчинга, разработанных соответственно возрасту детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

## **1.2. Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – стартовый. Он предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

## **1.3. Актуальность программы**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Рациональное сочетание различных направлений детского фитнеса оказывает влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно - двигательной системы детского организма.

Направления:

- «Зверобика» - аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.
- «Лого - аэробика» - физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

- Step by step - освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- Baby top - укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики.
- Упражнения с фитболом - гимнастика на больших мячах. Развивает опорно - двигательный аппарат.
- Baby games - подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Во время фитнес - тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики проводятся в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

#### **1.5. Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы - 5– 7 лет. Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей посещающих дошкольное учреждение. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

#### **1.6. Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год – 96 часов.

#### **1.7. Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения - очная.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы проведения занятия: вводное занятие, практическое занятие, итоговое занятие.

**Типы занятий:**

комбинированный,  
первичного ознакомления с материалом;  
усвоение новых знаний;  
применение полученных знаний на практике;  
закрепление, повторение.

## **1.8. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу по 25 мин для детей 5-6 лет, 30 мин для детей 6–7 лет

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей, профилактика плоскостопия;
- развивать и совершенствовать функции органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.

**Развивающие:**

- развивать физические качества детей (координация, чувство равновесия, гибкость);
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

**Образовательные:**

- формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания об аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

**Воспитательные:**

- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

## **3. Содержание программы**

### **3.1. Учебный план**

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	
2.	Мониторинг		3
3.	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	0,5	4,5
4.	Аэробика «Обезьянки» Стретчинг «Ветер»		5
5.	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»		5
6.	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»,		6
7.	Оздоровительная гимнастика	1	9
8.	Занятия по аэробике		4
9.	Занятие на фитболах	0,5	1,5
10.	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		5
11.	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах		5
12.	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»		7
13.	Занятие на фитболах		8
14.	Оздоровительная гимнастика		10
15.	Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»	0,5	5,5
16.	Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»	0,5	5,5
17.	Комплекс аэробики «Кошечка»		5
18.	Мониторинг		2
19.	Итоговое занятие/развлечение		1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>92</b>
		<b>96</b>	

### 3.2. Содержание учебного плана

Тема	Техника	часы
------	---------	------

1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	1
Мониторинг	Практические задания на: Быстроту, Ловкость, Гибкость, Равновесие, Статическую выносливость.	1
Мониторинг		1
Мониторинг		1
Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 3.Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4.Игровое упражнение «Веселые ножки». 5.Пружинистый шаг, руки на поясе 6.Игровое упражнение «Обезьянки» 7.Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабится. 1.Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1.поставить правую ногу на степ –платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2.вернуться в и.п. Тоже с другой ноги. 2.Упражнение «Встанем» И.п.: тоже 1.встать правой ногой на степ- платформу;	5
Аэробика	Обучать основным шагам аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	5
Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика «Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	5
Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	6
Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
	Комплекс упражнений с веревками и резинками.	6
Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	3



Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	5
Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<p>- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров;</p> <p>- проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;</p> <p>- передача мяча друг другу, броски мяча;</p> <p>- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй).</p> <p><u>1-е занятие:</u></p> <p>- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.</p> <p>- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.</p> <p><u>2-е занятие:</u></p> <p>- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.</p> <p>- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.</p> <p><u>3-е занятие:</u></p> <p>- Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений.</p> <p>- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.</p> <p><u>4-10 занятие:</u></p> <p>- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.</p> <p>- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.</p>	10
Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички». Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	7
Оздоровительная гимнастика	<p>Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)</p> <p>Теоретическое занятие</p> <p>Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)</p> <p>Комплекс упражнений с обручами</p> <p>Комплекс упражнений с мячами</p>	10
Силовая гимнастика	<p><b>Упражнения с мячом.</b></p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.</p> <p><u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.</p>	6

	<p><b>Упражнения с длинным шестом.</b> (выполняются с помощью воспитателя) И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе. И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.</p>	
	<p><b>Упражнения с длинным шестом.</b> (выполняются с помощью воспитателя) И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе. И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.</p>	
	<p>Упражнения с набивными мячами <b>Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса</b> И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении. Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё). И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены. <i>Примечание:</i> упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза</p>	

	<p><b>Упражнения для мышц туловища</b></p> <p>И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги.</p> <p>И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча.</p> <p>И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.</p> <hr/> <p><b>Упражнения для мышц ног</b></p> <p>И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.</p> <p>И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p><i>Усложнения:</i> а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.</p> <p>И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.</p> <p>И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.</p> <p><i>Усложнение:</i> выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.</p> <p>И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.</p> <p>И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.</p>	
--	---	--

<p>Комплекс силовой гимнастики гантелями</p>	<p>Комплекс первый.</p> <p><b>Приседания с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.</p> <p><b>Разведение рук с гантелями для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие гантелей над головой для детей.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений.</p> <p><b>Поднятие рук с гантелями перед собой.</b> Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.</p>	<p>6</p>
	<p>Комплекс второй.</p> <p><b>Выжимание гантелей от груди.</b> Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в локтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений.</p> <p><b>Выжимание гантелей из-за головы.</b> Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.</p> <p><b>Прогибание спины, лежа на животе.</b> Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.</p>	
	<p>Комплекс 3.</p> <p><b>Сгибание рук с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах. 8-10 повторений.</p> <p><b>Поворот корпуса с разведением рук.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.</p>	

	<p><b>Упражнения с гантелями для пресса.</b> Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох.</p> <p><b>Прыжки с гантелями.</b> Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.</p>	
Комплекс аэробики « Кошечка»	<p>Комплекс 1</p> <p>1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет &lt;два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на поясе. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.</p> <p>2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на &lt;два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз.</p> <p>3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.</p>	5
	<p>Комплекс 2</p> <p>1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад.</p> <p>2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p>	

	<p>3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз.</p> <p>4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз.</p> <p>6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклоняясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.</p>	
	<p>Комплекс 3</p> <p>1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз.</p> <p>2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз.</p> <p>3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз.</p>	

	<p>4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз.</p> <p>5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления.</p> <p>6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз.</p> <p>7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Присядьте, согнув ноги под себя, правой рукой обопритесь о пол, левой обхватите колени. На счет "раз", "два", упираясь на правую руку, левую поднимите вверх, на "три", "четыре" повернитесь кругом с поворотом направо. На счет "пять", "шесть" присядьте и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в исходное положение. Повторите 4 раза.</p> <p>То же самое выполните с опорой на левую руку.</p> <p>9. Присядьте, упираясь в пол руками. На "раз", "два" перекатитесь назад, в положение лежа на спине, ноги запрокиньте за голову. На "три", "четыре" удержите ноги в таком положении и на "пять-восемь" вернитесь в исходное положение. Повторите 8 раз.</p>	
	<p>Комплекс 4</p> <p>1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения.</p> <p>2. Прыжки через длинную скакалку: по очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п.</p> <p>3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза.</p> <p>4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз.</p>	

	<p>5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, па "три-восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза.</p> <p>6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте па ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону.</p> <p>7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз.</p> <p>8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое приседание на правой ноге, левую откиньте назад, на "три", "четыре" попружиньте, присев на ноги. Затем прыжком смените положение выпада (левая нога впереди) и выполните с другой ноги. Повторите 8-16 раз.</p> <p>9. Встаньте лицом друг к другу на расстоянии шага. Выполняйте поочередные приседания с махом ногой вперед по дуге над головой партнера. Повторите 8-16 раз.</p>	
Мониторинг	Практические задания на: Быстроту, Ловкость, Гибкость, Равновесие, Статическую выносливость	2
Итоговое занятие	Развлечение	1
<b>ИТОГО</b>		<b>96</b>

#### **4. Планируемые результаты. Прогнозируемый результат для детей**

##### **По окончании обучения у воспитанников:**

- укреплены опорно-двигательный аппарат детей 5-7 лет и свод стопы;
- развиты функции органов дыхания, сердечно - сосудистой, нервной системы.
- развиты физические качества детей 5-7 лет (координация, чувство равновесия, гибкость);
- развито свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;



- развито чувства ритма, памяти, внимания, воображения.
- сформированы знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- сформированы знания об аэробике, степ-аэробике;
- обогащен двигательный опыт детей.
- сформированы коммуникативные умения (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитано у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитаны умения эмоционального самовыражения, раскрепощённости, творчества в движениях.

## **5. Формы, методы и средства реализации Программы.**

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

**Методы**, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

Занятия начинаются с 1 сентября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 20 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 учебных часа, т. е. 2 занятия в неделю

В году всего – 96 занятий (96 учебных часа).

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1.	Сентябрь	02	16.00-16.25	Вводное занятие. Беседа	1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по детскому фитнесу.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
2.	Сентябрь	04	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Мониторинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
3.	Сентябрь	09	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Мониторинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
4.	Сентябрь	11	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Мониторинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
5.	Сентябрь	16	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Фитнес – тренировка комплекс с обручами. Стретчинг «Домик»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
6.	Сентябрь	18	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Фитнес – тренировка комплекс с обручами. Стретчинг «Домик»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
7.	Сентябрь	23	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Фитнес – тренировка комплекс с обручами. Стретчинг «Домик»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
8.	Сентябрь	25	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Фитнес – тренировка комплекс с обручами. Стретчинг «Домик»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

9.	Сентябрь	30	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Фитнес – тренировка комплекс с обручами. Стретчинг «Домик»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
10.	Октябрь	02	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика «Обезьянки». Стретчинг «Ветер»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
11.	Октябрь	07	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика «Обезьянки». Стретчинг «Ветер»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
12.	Октябрь	09	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика «Обезьянки». Стретчинг «Ветер»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
13.	Октябрь	14	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика «Обезьянки». Стретчинг «Ветер»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
14.	Октябрь	16	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Аэробика «Обезьянки». Стретчинг «Ветер»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
15.	Октябрь	21	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
16.	Октябрь	23	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
17.	Октябрь	28	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
18.	Октябрь	30	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

19.	Ноябрь	06	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
20.	Ноябрь	11	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
21.	Ноябрь	13	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика. Стретчинг «Струнка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
22.	Ноябрь	18	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика. Стретчинг «Струнка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
23.	Ноябрь	20	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика. Стретчинг «Струнка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
24.	Ноябрь	25	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика. Стретчинг «Струнка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
25.	Ноябрь	27	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Силовая гимнастика. Стретчинг «Струнка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
26.	Декабрь	02	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
27.	Декабрь	04	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
28.	Декабрь	09	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

29.	Декабрь	11	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
30.	Декабрь	16	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
31.	Декабрь	18	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
32.	Декабрь	23	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
33.	Декабрь	25	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
34.	Январь	08	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
35.	Январь	13	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
36.	Январь	15	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия по аэробике.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
37.	Январь	20	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия по аэробике.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
38.	Январь	22	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия по аэробике.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
39.	Январь	27	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Занятия по аэробике.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

40.	Январь	29	16.00-16.25	Теория, практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
41.	Февраль	03	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
42.	Февраль	05	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
43.	Февраль	10	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
44.	Февраль	11	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
45.	Февраль	17	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
46.	Февраль	19	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
47.	Февраль	24	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
48.	Февраль	26	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
49.	Март	03	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
50.	Март	05	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

51.	Март	10	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
52.	Март	12	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
53.	Март	17	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
54.	Март	19	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
55.	Март	24	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
56.	Март	26	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
57.	Март	31	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
58.	Апрель	02	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Игроритмика «Птички». Стретчинг «Цапля».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
59.	Апрель	07	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
60.	Апрель	09	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
61.	Апрель	14	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания



62.	Апрель	16	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
63.	Апрель	21	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
64.	Апрель	23	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
65.	Апрель	28	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
66.	Апрель	30	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Занятия на фитболах.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
67.	Май	05	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
68.	Май	07	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
69.	Май	12	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
70.	Май	14	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
71.	Май	19	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
72.	Май	21	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

73.	Май	26	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
74.	Май	28	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
75.	Июнь	02	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
76.	Июнь	04	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Оздоровительная гимнастика.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
77.	Июнь	09	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика «Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
78.	Июнь	11	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика «Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
79.	Июнь	16	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика «Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
80.	Июнь	18	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика «Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
81.	Июнь	23	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Силовая гимнастика «Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
82.	Июнь	25	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Силовая гимнастика «Мы спортсмены». Стретчинг «Сундучок».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
83.	Июнь	30	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг «Лотос».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

84.	Июль	02	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг «Лотос».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
85.	Июль	07	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг «Лотос».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
86.	Июль	09	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг «Лотос».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
87.	Июль	14	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг «Лотос».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
88.	Июль	16	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Комплекс силовой гимнастики с гантелями. Стретчинг «Лотос».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
89.	Июль	21	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс аэробики «Кошечка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
90.	Июль	23	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс аэробики «Кошечка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
91.	Июль	28	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс аэробики «Кошечка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
92.	Июль	30	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Комплекс аэробики «Кошечка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
93.	Август	04	16.00-16.25	Итоговое практическое занятие	1	Комплекс аэробики «Кошечка».	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

94.	Август	06	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Мониторинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
95.	Август	11	16.00-16.25	Практическое занятие	1	Мониторинг	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
96.	Август	13	16.00-16.25	Итоговое занятие	1	Развлечение	Музыкальный зал	Практические задания

## 2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

**Оборудование:** Занятия проводятся в музыкальном зале МДОБУ «Детский сад № 3».

Музыкальный зал находится на втором этаже ДОУ, зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в спортивном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Спортивная форма, физкультурное оборудование на каждого ребёнка.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, колонки.

### **Информационное обеспечение**

*Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:* мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы, обучающие программы по предмету.

№ п/п	Наименование	Инвентарный номер	Количество
1	Музыкальный центр		1 шт.
2	СД диски, флешнаполнители с записями		В наличие
3	Индивидуальные коврики		20 шт.
5	Мячи, шарики, массажные шарики, ленты,		По 20 шт.
6	Кубики, мякиши		По 20 шт.
7	Гимнастические палки		20 шт.
8	Обручи, колечки		20 шт.
9	Тоннели		2 шт.
10	Воротники		6 ш.
11	Дорожки		5 шт.
12	Гимнастическая скамейка		2 шт.
13	Наклонные доски		2 шт.
14	Гимнастическая лестница		3 шт.
15	Гимнастические маты		3 шт.
16	Шнуры		4 шт.
18	Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка,		6 шт.
19	Фитбол		10 шт

### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогом дошкольного образования.

## 3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических

действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» разработаны оценочные материалы.

<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Входная диагностика</b>		
В начале учебного года	Определение состояния физического развития, физической подготовленности	Практические задания на: Быстроту Ловкость Гибкость, Равновесие, Статическую выносливость
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, практическое задание
<b>Промежуточный контроль</b>		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Практические задания
<b>Итоговый контроль</b>		
Определение состояния физического развития, физической подготовленности	Практические задания на: Быстроту Ловкость Гибкость, Равновесие, Статическую выносливость	Определение состояния физического развития, физической подготовленности

#### **4. Оценка результатов деятельности**

Для выявления индивидуальных особенностей физического развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику физического развития каждого ребёнка в конце учебного года.

По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития воспитанников.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» разработаны оценочные материалы.

Уровень усвоения программы оценивается по 3-балльной системе, где:

1-низкий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которыми они не владеют);

2-средний уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют с помощью взрослого);

3-высокий уровень (соответствует умениями и навыками дошкольников, которые они проявляют самостоятельно и с интересом).

### **Оценочные материалы**

Методика проведения тестирования.

#### **Быстрота.**

*Бег – 30 метров (6 – 7 лет).*

Размечают беговую дорожку не менее 40м. До линии старта и после финиша должно быть 5-6 м (для предупреждения снижения скорости). В конце дорожки ставят яркий ориентир. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Бег с высокого старта.

Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

#### **Ловкость – обегание предметов.**

На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

#### **Выносливость – приседание. 25**

Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием. Дается 1 попытка.

#### **Равновесие – поза Ромберга.**

Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты. Фиксируется лучший результат.

#### **Гибкость – наклон вперед.**

Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки).

Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-» 9отсчет от уровня

скамейки вверх). Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.

#### **Статическая выносливость.**

**Мышцы спины.**

Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить. Мышцы живота.

И.п.- лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла  $30^\circ$  к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

### **5. Методические материалы**

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений.

В *основную часть* в ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики проводятся в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей, в среднем – 8-16 раз. Все упражнения обязательно исполняются в обе стороны. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения.

*Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений зависит от возраста детей: для детей 4-5 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз, для детей 5-6 лет каждое упражнение повторяется 8-10 раз, 6-7 лет 10-12 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.



Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

### **Приемы и методы организации учебного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий.**

#### ***Приемы и методы.***

С детьми 5-7 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений. С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, применяем словесные наглядные пособия (фотография, рисунки).

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкие команды;
- звуковой сигнал.

В начале обучения все занятия с детьми проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с педагогом. Корректирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

Позже комплексы упражнений усложняются, используются задания по карточкам-схемам, наглядные пособия, загадки, соответствующие сюжету комплекса.

На занятии применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

Когда дети разучат все упражнения на снарядах и тренажерах, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Задача – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

Проводится самомассаж в игровой форме.

*Принцип воспитывающего обучения.* Работа, направленная на развитие физических качеств, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, таких, как настойчивость, смелость, выдержку.

*Принцип всесторонности.* Обеспечение высокого проявления качеств в разнообразных видах двигательной деятельности, обеспечение общего подъёма функциональных возможностей организма.

*Принцип развивающего обучения.* Предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень качеств, а опережать его, требовать приложения усилий для овладения новыми движениями.

*Принцип систематичности.* Последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным, повышение требований к уровню качеств по мере их развития.

*Принцип сознательности и активности детей.* Сознательное отношение детей к предполагаемым упражнениям увеличивает прочность их усвоения, воспитывает самостоятельность, инициативу.

*Принцип индивидуального подхода.* Основывается на учёте разного уровня двигательных качеств, имеющегося у детей, и требует дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий.

## **6. Литература**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.
3. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
4. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
8. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов
11. н/Д: Феникс, 2010.
12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
13. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -
14. М.: ТЦ Сфера, 2012.

15. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
16. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 17. 2012.
18. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
19. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
20. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
21. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
22. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с
23. использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

### Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 - 7 лет

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5 – 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7 – 10 см, изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых. Формируются социальные представления морального плана, старшие дошкольники уже отличают хорошие и плохие поступки, имеют представление о добре и зле и могут привести соответствующие конкретные примеры из личного опыта или литературы. В оценке поступков сверстников они достаточно категоричны и требовательны, в отношении собственного поведения более снисходительны и недостаточно объективны. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека – расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Расширяется общий кругозор детей. Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных психических процессов. Продолжает совершенствоваться речь (связная, монологическая). Развивается продуктивное воображение, способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры, например космос, волшебников и т.п. Эти достижения находят воплощение в детских играх, театральной деятельности, в рисунках, детских рассказах. Возрастающая потребность старших дошкольников в общении со сверстниками, в

совместных играх и деятельности приводит к возникновению детского сообщества. Развивается система межличностных отношений, взаимных симпатий и привязанностей. Формирование социального статуса каждого ребенка во многом определяется оценкой его воспитателем. Своим поведением воспитатель показывает примеры доброго, заботливого отношения к людям. В общении со сверстниками преобладают однополюсные контакты. Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Дети становятся избирательны во взаимоотношениях и общении. Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Интерес старших дошкольников к общению со взрослым не ослабевает. Содержательное, разнообразное общение взрослых с детьми (познавательное, деловое, личностное) является важнейшим условием их полноценного развития.

Возрастные особенности детей 5-7 лет.

Всё больший интерес ребёнка пяти лет направлен на сферу взаимоотношений между людьми. Оценки взрослого подвергаются критическому анализу и сравниваются со своими собственными. Под воздействием этих оценок представления ребёнка о «Я» реальном и «Я» идеальном дифференцируются более чётко. К этому периоду жизни у ребёнка накапливается достаточно большой запас знаний, который продолжает пополняться. Ребёнок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями с окружающими, сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребёнка может явиться фактором, который позитивно влияет на его успешность среди сверстников. Происходит дальнейшее развитие познавательной сферы личности ребёнка-дошкольника. Развитие произвольности и волевых качеств позволяет ребёнку целенаправленно преодолевать определённые трудности, специфичные для дошкольника. Также развивается соподчинение мотивов (например, ребёнок может отказаться от шумной игры во время отдыха взрослых). Появляется интерес к математике, чтению. Основываясь на умении представлять что-либо, ребёнок может решать простые геометрические задачи. Ребёнок уже может запомнить что-либо целенаправленно. Кроме коммуникативной функции речи, развивается планирующая, т. е. ребёнок учится целенаправленно планировать, логически и последовательно выстраивать свои действия и рассказывать об этом. Развивается самоинструирование, которое помогает ребёнку заранее организовать своё внимание на предстоящей деятельности. Старший дошкольник способен различать весь спектр человеческих эмоций, у него проявляются устойчивые чувства и отношения. Формируются «высшие чувства»: моральные, интеллектуальные, эстетические.

На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребёнка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение, похвалу, подтвердить свою значимость. Достаточно часто в этом возрасте у детей появляется черта, как лживость, т. е. целенаправленное искажение истины. Развитию этой черты способствует нарушение детско-

родительских отношений, когда близкий человек чрезмерной строгостью или негативным отношением блокирует развитие у ребёнка позитивного самоощущения, уверенности в своих силах. И чтобы не потерять доверия взрослого, а часто оградить себя от нападков, ребёнок начинает придумывать оправдание своим оплошностям, перекладывать вину на других. Нравственное развитие старшего дошкольника напрямую зависит от степени участия в нем взрослого, так как именно в общении со взрослым ребёнок узнаёт, осмысливает и интерпретирует нравственные нормы и правила. У ребёнка необходимо формировать привычку нравственного поведения. Этому способствует создание проблемных ситуаций и включение детей в них в процессе повседневной жизни, а также личный пример взрослого, находящегося рядом.

Старший дошкольный возраст, является очень важным в развитии познавательной, интеллектуальной и личностной сферы ребёнка. Именно в этот период в ребёнке закладываются многие личностные аспекты, формируются основные черты характера ребёнка, «Я» — позиция. Уже сейчас можно понять, каким будет человек в будущем. В 5-лет ребёнок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что в этом возрасте человек запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребёнку интересно всё, что связано с окружающим миром, расширяется кругозор. Этот период называется сензитивным (особенно чувствительным) для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения.