

Программа
дополнительного образования
физкультурно – спортивной направленности
«Веселый джампинг»

Возрастная направленность: дети старшего дошкольного возраста 6 - 7 лет
Срок реализации: 1 год обучения.

Составила:
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Дюймовочка»
Капизова Л.Г.

Пояснительная записка.

Детский фитнес сегодня в тренде, как никогда! Здоровье детей, сегодня, это популярная тема для обсуждения и интереса со стороны родителей. Сейчас каждый осознанный родитель понимает, что фундамент будущего образа жизни и его качества — они закладывают ребенку в детстве. И каждый родитель, старается дать своему ребенку самое лучшее. И детский фитнес, и детский джампинг — относятся к тем видам физической активности, которая действительно помогает вашему ребенку стать более здоровым.

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно - спортивной направленности «Веселый батут» (далее Программа) базируется на научных исследованиях современных авторов в области физической культуры и спорта:

- Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста;

- Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников;

- Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста;

- Пащенко Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте;

- Пономарев Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях.

Программа разработана в соответствии с научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

Настоящая Программа адресована педагогам, инструкторам по физической культуре.

Нормативно-правовая база:

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Правила оказания платных образовательных услуг»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Дюймовочка» муниципального образования город Ноябрьск (утвержден постановлением Администрации от 04.02.2019 № П-73).

Актуальность Программы.

По исследованиям врачей, социологов, педагогов РФ актуальной и требующей особого внимания **остается проблема здоровья детей** — состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается.

В современном мире, увеличился темп жизни и стрессовые ситуации, сократилось время для активной прогулки, почти совсем ушла из жизни детей дворовая игра, и все больше времени современный ребенок проводит сидя у телевизора, компьютера (планшета) или играет в игры на смартфоне, как никогда стоит проблема сбережения здоровья у подрастающего поколения.

Одним из путей для решения этих задач является внедрение и реализация технологий Детского фитнеса в дошкольных учреждениях квалифицированными специалистами с опытом работы с дошкольником, включением в программу новых технологий.

Фитнес – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая интеграцию разных видов физической активности и здоровые сберегающих технологий. Действительно, фитнес включает в себя множество спортивных упражнений, физических занятий и различных способов укрепления и поддержания здоровья, профилактики различных заболеваний.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Современные жизненные условия, побудили нас к созданию комплексной программы для оздоровления детей, которая включает разные технологии детского фитнеса с включением упражнений на батуте.

Программа «Веселый джампинг», включает в себя «Игровой стретчинг», и «SKY Jumping» (джампинг).

«Игровой стретчинг»

Стретчинг (stretch) основан на статичных растяжках мышц и суставно - связочного аппарата.

Методика игрового стретчинга разработана для детей 6 -7 лет. Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки, являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему.

Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом.

Важным и интересным для детей является то, что каждое упражнение подается ребенку в виде игры. Детям очень нравится изображать различных животных (ящерицу, рыбку, павлина) и предметы (кораблик, маятник, паровозик), выполнять интересные упражнения в сопровождении сказки и музыки.

Новизна и отличительная особенность Программы.

Самая инновационная и востребованная на сегодняшний день технология – это «SKY Jumping» - прыжки на батуте.

Особенности движений при выполнении прыжков на батуте отличны от выполнения прыжков от упругой опоры. Прыжки на батуте позволяют выполнить физическую нагрузку, задействуя различные мышечные группы, формируют ощущение владения собственным телом.

Технология «SKY Jumping» - это упражнения на круглых батутах со специальными ручками или без них.

SKY Jumping базируется на аэробной нагрузке. Уникальные упражнения, драйвовый темп, мотивационная музыка – невероятно эффективны как для формирования отличного настроения, так и для общего физического развития и оздоровительного эффекта.

Занятия абсолютно безопасны. Полотно батута по своим свойствам схоже с водой. Оно тоже создает легкий отталкивающий эффект, поэтому во время прыжка не будет излишней нагрузки на позвоночник или суставы, которые чаще всего страдают во время занятий другими активными видами фитнеса. Прыжки вырабатывают в организме человека эндорфины. Именно благодаря этому после тренировки на батуте вы всегда будете в приподнятом настроении. Джампинг используется в тренировках на выносливость. Это хорошая кардио и активная нагрузка практически на все виды мышц. При этом после занятий джампингом и мышцы в тонусе, и ничего не болит на следующий день.

Главным преимуществом SKY Jumping является его безопасность и доступность.

Новизна рабочей программы заключается ещё и в том, что в процессе выполнения упражнений у детей формируется и совершенствуется система функциональных резервов, повышается способность организма к мобилизации его возможностей, развиваются внутренние ресурсы организма, повышается его стрессоустойчивость. Это в целом способствует сохранению и укреплению не только физического, но и психологического здоровья детей.

Занятия проводятся под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, который укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цели Программы:

- сохранение и укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей в рамках дошкольного образовательного учреждения посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.

Задачи Программы:

Образовательные:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
- получение начальных знаний и формирование двигательных умений и навыков прыжков на батуте;

Развивающие:

- развивать психические качества: внимание, память, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма; развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию;
- способствовать повышению иммунитета организма.

Воспитательные:

- воспитывать умение выражать эмоции и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям;
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Принципы и подходы к формированию Программы:

Рабочая программа физкультурно - спортивной направленности «Веселый батут» построена на обще дидактических принципах педагогики:

- *Принцип последовательности и систематичности.* Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.* При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребенка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.

- *Принцип оздоровительной направленности,* обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 6 - 7 лет.

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Основа двигательной активности человека – это ходьба и бег. Но так как природа очень щедра, она одарила нас еще одним естественным движением, которое помогает нам преодолевать земное притяжение – это прыжки. Именно умение прыгать позволяет сделать движения нашего тела более скоординированными и развивает способность удерживать равновесие. Во время выполнения упражнений на батуте, которые базируются на подпрыгивающих движениях и толчках, дети все время балансируют и тем самым улучшают координацию. Благодаря этому укрепляются глубинные мышцы - стабилизаторы, которые не задействуются на обычных тренировках.

При занятии на батуте маловероятно травмировать суставы и поясничный отдел позвоночника. Это очень важно для ребенка, у которого кости и весь позвоночник еще растут и продолжают формироваться. Нагрузку на дыхательную, сердечно - сосудистую, опорно-двигательную систему можно без проблем регулировать темпом выполнения упражнения, количеством его повторения, амплитудой движений, временем отдыха между упражнениями.

Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а так же научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Следует приучать детей осмысленно относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

Сроки реализации Программы: рабочая общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Веселый батут» рассчитана на 1 год обучения. Занятия учитывают физиологические параметры детей 6 - 7 летнего возраста, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Продолжительность занятий на батуте для детей 30 минут. Проводится 1 раз в неделю, 30 занятий в год. Занятие состоит их 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Ожидаемый результат.

- Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений;

- Снижение избыточного веса у детей;
- Улучшение мышечного тонуса, укрепление всех мышц;
- Укрепление глубинных мышц, мышц тазового дна;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой, лимфатической и нервной систем;
- Нормализация обмена веществ;
- Увеличение жизненной емкости легких;
- Улучшение настроения и нормализация сна;
- Развитый вестибулярный аппарат и координация движений
- Профилактика плоскостопия;
- Повышение выносливости организма

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);

Занятия на батуте воспитывают терпение, выносливость, саморегуляцию и контроль, слаженность и умение работать в команде.

Занятия на батуте знакомят детей со строением своего тела и организма, формируют здоровьесберегающий образ жизни и бережное отношение к своему здоровью, помогают ориентироваться в пространстве и плоскости.

Учебно - тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
ОКТАБРЬ	Вводное занятие	1	Дать понятие о джампинге. Просмотр видеоролика. Беседа о соблюдении техники безопасности и правил поведения во время занятий. Подвижные игры.
	Упражнение «База»	2	Просмотр видеоролика. Знакомство с батутами. Основными направлениями в джампинге. Беседа о соблюдении техники безопасности. Методические указания и объяснение выполнения элементов. Практическое выполнение упражнений и элементов
	Упражнение «Баланс»	1	Учить детей чувствовать свое тело, сохранять равновесие, балансировать. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок.
	Упражнение «Марш»	1	Совершенствовать двигательные умения и навыки, учить выполнять конкретные движения. Развивать чувство ритма. Ходьба на месте.
НОЯБРЬ	Упражнение «Носок»	1	Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу. Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу со скручиванием в области талии.
	Упражнение «Бит»	1	Объяснение и выполнения элементов. Переносим вес тела с одной ноги на другую.
	Упражнение «Пятка»	1	Переносим вес тела с одной ноги на другую. Визуальный контроль.
	Упражнение «Открытый шаг»	1	Практическое выполнение упражнений и элементов «Открытого шага». Переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок. Способствует укреплению мышц ног.
ДЕКАБРЬ	Упражнение «Приставной шаг»	1	Развивать гибкость, укреплять мышцы спины, рук, ног и живота. Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу. Приставить рабочую ногу к опорной ноге на носок.
	Упражнение «Колено»	1	Развивать гибкость и укреплять мышцы ног и спины. Прыжки на одной ноге, вторая - колено вверх, на счет два прыжок на обе ноги.
	Упражнение «Бит подряд»	1	Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки.
	Упражнение «Пятка подряд»	1	Укреплять мышцы туловища, включая поясницу, ягодицы, ноги. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки.
ЯНВАРЬ	Упражнение «Бег»	1	Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями. Укреплять мышцы спины, рук и ног.
	Упражнение «Захлест»	1	Выполняем прыжки захлестом назад по очереди каждой ногой.
	Упражнение «Ножницы с опорой»	1	Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу.
ФЕВ	Упражнение «Степ»	1	Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. Укреплять мышцы спины, живота, ног.

	Упражнение «Скручивание бедер»	1	Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Упражнение укрепляет мышцы спины, ног, развивает гибкость.
	Упражнение «Мельница»	1	Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем через стороны вверх и опускаем через стороны вниз, фиксируя в каждой точке. Развивать подвижность в плечах.
МАРТ	Упражнение «Твист»	1	Скручиваем корпус от пояса вправо-влево, руки в стороны, параллельно от пола, скручиваем в противоположном направлении для равновесия.
	Игровая гимнастика «Веселый зоопарк»	1	Укреплять опорно-двигательную систему, развивать чувства ритма, координацию, умение включаться в игру, умение выполнять игровые коллективные правила.
	Упражнение «Твист с опорой»	1	Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево.
	Упражнение «Пони»	1	Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок.
АПРЕЛЬ	Упражнение «Пони с опорой»	1	Прыжки из стороны в сторону, руки на опоре. При выполнении упражнения, укрепляются мышцы ног, развивается координация.
	«Веселые акробаты»	1	Упражнения на детских тренажерах, использование гимнастических палок, мячей.
	Упражнение «Маятник»	1	Перепрыгивание с одной ноги на другую, свободную прямую ногу отводим в сторону, две руки одновременно вверх – вниз. Укреплять мышцы спины, ног, плеч и рук, повышать силу и выносливость, улучшать чувство равновесия.
	Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»	1	«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу, корпус слегка наклонен вперед, плечи опущены. Укреплять общую мускулатуру.
МАЙ	Ритмичная гимнастика под музыку. Самомассаж с использованием массажных мячиков.	1	Формировать движения в такт музыке. Воспринимать гармонию музыки.
	Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»	1	«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.
	Итоговое занятие	1	Выполнение контрольных упражнений, тестов
	Всего:	30	

Содержание программы.

Детский джампинг — это специальная фитнес-программа, которая включает в себя набор упражнений, соединяющие в себе элементы гимнастики, хореографии, аэробики. Они направлены на поддержание и укрепление здоровья ребенка и проходят с использованием специального фитнес - батута с ручкой.

Помимо полезных укреплений, улучшений и развитий, прыгая на батутах, параллельно разучивая движения под веселую музыку, дети получают огромный заряд удовольствия и, в тоже время, происходит очень полезная эмоциональная разрядка. Это безопасный, интересный и зажигательный вид детских спортивных тренировок. Занятие на батуте не имеют половозрастных ограничений и, при отсутствии противопоказаний подходит даже для пожилых людей. Упражнения составляются в соответствии с возрастом детей.

Медицинские противопоказания:

Прежде чем отдать ребенка, в какой — либо спорт проконсультируйтесь с педиатром и узнайте о противопоказаниях по состоянию здоровья. Отметим, что с осторожностью стоит отдавать ребенка в прыжки на батуте при следующих заболеваниях:

- при расстройствах нервной системы;
- при инфекционных болезнях;
- при гипертонии;
- сердечно-сосудистая недостаточность в тяжелых формах;
- остеопорозы;
- тахикардия;
- стенокардия;
- тромбофлебит;
- сахарный диабет в последних стадиях;
- онкология.

Структура занятия:

I. Вводная часть

Встреча: инструктаж по безопасности работе на батуте

Разминка – общая физическая подготовка (ОФП)

Разминка состоит из простых упражнений: приседания; кругообразные движения плечевым суставом; круговые движения голенистоном; повороты головы; прыжки на месте; лёгкий бег; растяжка.

- Общеразвивающие упражнения:

Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперёд, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие

II. Основная часть

- Упражнения на батуте

Невысокие прыжки с вытягиванием носочков и приземлением на всю ступню. Встаньте в центр, ноги чуть-чуть расставьте и немного присядьте. Выпрямив руки вверх, начинайте отталкиваться от полотна, выполняя невысокие прыжки. Спину держите прямо. По мере привыкания, можете начать прыгать чуть выше, но при этом не стоит увлекаться высотой прыжка.

Прыжки с подтягиванием колен к груди. На батуте его делать достаточно просто и намного легче, чем на земле. Подпрыгивая, нужно как можно выше поднять колени и постараться коснуться грудной клетки. В этом упражнении отлично прорабатываются мышцы пресса.

Прыжки с поворотом на 90 градусов. В полете нужно повернуть своё тело направо или налево. Это упражнение поможет развить координацию и подготовить к более сложным вращениям.

Прыжки с поворотом на 180 градусов. Отработав прошлый вид упражнения, попробуйте теперь поворачиваться на полкруга. Делая два таких отталкивания, человек должен оказаться в том месте, с которого начинал.

- Дыхательные упражнения.

III. Заключительная часть

- Релаксационная гимнастика (спокойная музыка, сказки, рассказы)

- Подведение итогов (отмечаются маленькие победы детей).

Методы

- фронтальная работа;

- переключения с одной деятельности на другую;

- поощрения

- игры и игровые ситуации

- общеразвивающие упражнения;

- общеукрепляющие упражнения, в положении стоя, сидя, лёжа, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног;

- дыхательные упражнения;

- упражнения для формирования правильной осанки;

- упражнения для развития координации движений

Дидактические методы.

1. Методы использования слова:

- рассказ

- объяснение;

- указания.

2. Метод наглядного воздействия:

- показ.

3. Практические упражнения на батуте.

Средства обучения:

- батуты с ручками для джампинга

- детские тренажеры, гимнастические палки, мячи- фитболы

- музыкальный центр

Литература, использованная при составлении программы

Казанцева Н. В. Использование прыжков на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей дошкольного возраста / Н. В. Казанцева // Вестник Красноярского государственного педагогического им. В. П. Астафьева. 2010. № 3. 2–3 с.

Калашников, А. А. Фитнес-джампинг в процессе физического воспитания дошкольников / А. А. Калашников, В. Г. Жалбэ. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 28 (162). — С. 102-105

Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Теория и практика современной науки»Образование и педагогика. — 2017. — № 6 (24).

Пащенко Л. Г. Изучение координационных способностей детей, занимающихся прыжками на батуте/ Л. Г. Пащенко, Р. Ф. Хазиева, А. А. Калашников // Культура, наука, образование: проблемы и перспективы: материалы VI международной научно-практической конференции Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2017. Ч. I. Общественные и гуманитарные науки. — С.347–349.

Пономарев Г. Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях / и (46). С. 20–23.

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.- 160 с.

Фирилева Ж.Е., «Прикладная и оздоровительная гимнастика», «Детство- пресс», СПб, 2012г

Храмцов П. И. Состояние здоровья и образ жизни современных дошкольников /П. И. Храмцов, Березина Н. О. // Сборник материалов Ежегодной международной научно-практической конференции «Воспитание и обучение детей младшего дошкольного возраста». — 2014. № 2. С. 1–3.

Оценка физического развития**Оценка физической подготовленности детей (6-7 лет).**

Диагностика проводится для определения уровня развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата.

Методика проведения тестирования.**1. Быстрота.**

Бег – 10 метров (средний возраст).

На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха. В протокол заносится лучший результат.

Бег – 30 метров (старший возраст).

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 2-3минуты. Бег с высокого старта. Фиксируется лучший результат прохождения дистанции от старта до финиша.

2. Ловкость – бег вокруг 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.

3. Выносливость – приседание.

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.

6. Статическая выносливость.

Мышцы живота.

И.п.- лежа на спине, на гимнастическом коврике, руки на затылке, ноги согнуты в коленях и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц живота.

Календарно-тематическое планирование занятий к рабочей программе
физкультурно – спортивной направленности «Веселый джампинг» для детей 6-7 лет

Месяц	План дата	Факт- дата	Тема, цель	Содержание	Оборудование	Литература
Октябрь	1 неделя		<p><u>Вводное занятие.</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Дать понятие о джампинге. Просмотр видеоролика. Знакомство с батутами. Беседа о соблюдении техники безопасности и правил поведения во время занятий на батуте. Подвижные игры: «Зоопарк», «Акробаты», «Ловкие ребята». Дыхательные упражнения. (3-5 минут)</p>	Музыкальный центр, видеопроектор, батуты.	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2014 год</p>
Октябрь	2 неделя		<p><u>Упражнение «База»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> Просмотр видеоролика. Знакомство с батутами. Основными направлениями в джампинге. Беседа о соблюдении техники безопасности. <u>Упражнение «База»</u> <i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - бег в колонне по одному, бег с изменением направления - суставная гимнастика; приседания; круговые движения плечевым суставом; круговые движения голени стопом; повороты головы; лёгкий бег. <i>II. Основная часть</i> <u>Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко:</u> руки на счет 1-2 в стороны, 3-4 вверх, 5-6 в стороны, 7-8 вниз; Исходное положение ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Прыжки на 2-х ногах, отрывая стопы от батута, невысоко. Руки - в стороны и перед собой. <i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Октябрь	3 недели	<p><u>Упражнение «Баланс»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, ходьба с пятки на носок, бег в колонне по одному, бег с изменением направления - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов.</p> <p><i>II. Основная часть</i> Исходное положение - ноги широко, слегка согнуты в коленях, опора на всю стопу. Мышцы тазового дна и мышцы живота в легком тонусе. Плечи опущены, руки вдоль корпуса вниз, голова на одной линии с корпусом. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая на носок. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога - на полной стопе, вторая нога на пятку;</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Октябрь	4 недели	<p><u>Упражнение «Марш»</u></p> <p>Игровая гимнастика Пальчиковая гимнастика</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, бег с изменением направления - ОРУ на хопках под музыку (чувство ритма)</p> <p><i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Марш»</u> Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ходьба на месте. Корпус слегка наклонен вперед, ногу ставим на всю стопу, руки работают как в беге.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, коррекционные мячи (хопы), батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Ноябрь	1 неделя		<p><u>Упражнение «Носок»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, бег с изменением направления</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><u>Упражнение «Носок»</u></p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переменное движение ног: одна нога - на носок, другая - на всю стопу. Движение рук как в беге. / переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу по 2 раза; / переменное движение ног: одна нога - на носок, другая на всю стопу со скручиванием в области талии.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p>Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Ноябрь	2 неделя		<p><u>Упражнение «Бит»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному - ОРУ</p> <p><i>II. Основная часть</i></p> <p><u>Упражнение «Бит»</u></p> <p>Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на носок, поднимая колено вверх, и приставляется обратно. <u>Модификация упражнения:</u> / вперед на носок по 2 раза одной ногой; / бит назад: носок назад по 1 разу, по 2 раза одной ногой.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i></p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	Музыкальный центр, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Ноябрь	3 неделя	<p><u>Упражнение «Пятка»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному. ОРУ</p> <p><i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Пятка»</u> Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Переносим вес тела с одной ноги на другую. Опорная нога на полной стопе, а другая нога выводится вперед на пятку, поднимая колено вверх, и приставляется обратно. / вперед на пятку по 2 раза одной ногой; / вперед по диагонали на пятку по 1 разу, по 2 раза одной ногой.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Ноябрь	4 неделя	<p><u>Упражнение «Открытый шаг»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов.</p> <p><i>II. Основная часть.</i> <u>Упражнение «Открытый шаг»</u> Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу, переносим вес тела на одну ногу, вторую ставим на носок.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Декабрь	1 неделя	<p><u>Упражнение «Приставной шаг»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному <i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Приставной шаг»</u> Исходное положение - ноги широко, руки согнуты в локтях, опора на всю стопу. Приставить рабочую ногу к опорной ноге на носок. <i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Декабрь	2 неделя	<p><u>Упражнение «Колено»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. <i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Колено»</u> Прыжки на одной ноге, вторая - колени вверх, на счет два прыжок на обе ноги. / колени вверх по 2 раза одной ногой; / колени в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой; / колени вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки вверх; / колени в сторону и вверх по 1 разу, по 2 раза одной ногой, руки в стороны. <i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Декабрь	3 неделя	<p><u>Упражнение «Бит подряд»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному <i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Бит подряд»</u> Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Носок вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. Руки работают как в беге. Модификация упражнений / носок вперед по диагонали; / носок в сторону; / носок назад. <i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Декабрь	4 неделя	<p><u>Упражнение «Пятка подряд»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> <i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. <i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Пятка подряд»</u> Укреплять мышцы туловища, включая поясницу, ягодицы, ноги. Пятка вперед попеременно (подряд) правой - левой ноги без задержки. <i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Январь	2 неделя	<p><u>Упражнение «Бег»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному</p> <p><i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Бег»</u> Имитация бега на месте с высоко поднятыми коленями, корпус держать ровно, приземление на всю стопу, руки работают как в беге. Модификация упражнения: / бег колено вверх по 2 раза на одной ноге; / бег колено в сторону по 1 разу, по 2 раза на одной ноге; / бег с добавлением движения рук: вверх, в стороны, вперед.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Январь	3 неделя	<p><u>Упражнение «Захлёт»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба, бег в колонне по одному</p> <p><i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Захлёт»</u> Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выполняем захлёт назад по очереди каждой ногой, приставляя ее в исходное положение, руки при захлесте отводим назад. <u>Модификация упражнения:</u> / ноги вместе, выполняем захлест назад по 2 раза одной ногой, как маятник; / модификация бега, перепрыгивая с ноги на ногу, выполняем захлест назад, колено вперед не выходит, опорная нога на всей стопе. Руки работают как маятник. При выполнении упражнения корпус слегка наклонен вперед.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Январь	4 неделя	<p><u>Упражнение «Ножницы с опорой»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному.</p> <p><i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Ножницы с опорой»</u> Исходное положение - ноги вместе. Прыжки со сменой ног, приземление на всю стопу, вес тела равномерно распределен на обе стопы. Корпус слегка наклонен вперед, руки на опоре. Повторение освоенных упражнений.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуны	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Февраль	1 неделя	<p><u>Упражнение «Степ»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p><i>I. Вводная часть.</i> Разминка</p> <p><i>II. Основная часть</i> <u>Упражнение «Степ»</u> Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Чередование прыжков с двух ног на одну. Опора на две ноги. На счет раз отводим ногу в сторону, на всю стопу, руки в стороны, на счет два приставляем обратно в исходное положение, руки скрещиваем перед собой.</p> <p><u>Модификация упражнения:</u> / шаг по 2 раза, по 4 раза одной ногой; / шаг в сторону правой ногой - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка, шаг левой ногой в сторону - 2 прыжка, приставить ногу - 2 прыжка.</p> <p><i>III. Заключительная часть</i> Дыхательные упражнения. Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуны	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Февраль	2 неделя		<p><u>Упражнение «Скручивание бедер»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному II. Основная часть <u>Упражнение «Скручивание бедер»</u> Исходное положение - ноги вместе, руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь - вместе от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. На счет 1 - ноги врозь, на счет 2 - скручиваем бедра в одну сторону, на счет 3 - скручиваем бедра в другую сторону, на счет 4 - ноги вместе. <u>Модификация упражнения:</u> / скручивание по 2:2 раза. III. Заключительная часть Дыхательные упражнения. Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Февраль	3 неделя		<p><u>Упражнение «Мельница»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба, бег в колонне по одному, - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. II. Основная часть <u>Упражнение «Мельница»</u> Исходное положение - ноги вместе, руки вдоль корпуса. Прыжки ноги врозь - вместе, от центра рабочей поверхности батута на край батута и обратно. Руки поднимаем через стороны вверх и опускаем через стороны вниз, фиксируя в каждой точке. Приземление на всю стопу, колени и носки на одной линии, корпус слегка наклонен вперед III. Заключительная часть Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Март	1 неделя	<p><u>Упражнение «Твист»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному II. Основная часть - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. Освоение позы. <u>Упражнение «Твист»</u> Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки согнуты. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево, руки в стороны, параллельно от пола, скручиваем в противоположном направлении для равновесия. III. Заключительная часть Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
------	----------	---	---	---	--

Март	2 неделя	<p><u>Игровая гимнастика «Веселый зоопарк»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма посредством занятий на батуте. - укрепление опорно-двигательной системы, развитие чувства ритма, координации, умения включаться в игру, выполнять игровые коллективные правила.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, - занимательная разминка на мячах фитболах. II. Основная часть <u>«Веселый зоопарк»</u> Игровая гимнастика. Повторение освоенных ранее упражнений III. Заключительная часть Дыхательные упражнения. Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, мячи фитболы, батуты.	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
------	----------	---	---	--	--

Март	3 неделя	<p><u>Упражнение «Твист с опорой»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному II. Основная часть <u>Упражнение «Твист с опорой»</u> Исходное положение - ноги вместе, колени вместе и слегка согнуты, опора на двух ногах, стоим в центре батута, руки на опоре. Скручиваем корпус от пояса вправо-влево. III. Заключительная часть Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты.	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
------	----------	--	--	--	--

Март	4 неделя	<p><u>Упражнение «Пони»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному II. Основная часть <u>Упражнение «Пони»</u> Исходное положение - ноги врозь, руки вдоль корпуса. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. Руки помогают удерживать равновесие. III. Заключительная часть Дыхательные упражнения. Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
------	----------	--	--	---	--

Апрель	1 неделя	<p><u>Упражнение «Пони с опорой»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному II. Основная часть <u>Упражнение «Пони с опорой»</u> Исходное положение - ноги врозь, руки на опоре. Прыжки из стороны в сторону: одна нога приземляется на всю стопу, вторая ставится перед ней на носок. III. Заключительная часть Дыхательные упражнения. Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Апрель	2 неделя	<p><u>Упражнение «Веселые акробаты»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. II. Основная часть Упражнения на детских тренажерах, использование гимнастических палок, мячей. Повторение освоенных упражнений на батуте (упражнений) III. Заключительная часть Дыхательные упражнения. Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, детские тренажеры, мячи, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Апрель	3 неделя		<p><u>Упражнение «Маятник»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному II. Основная часть <u>Упражнение «Маятник»</u> Исходное положение - стоя на одной ноге в центре батута, руки внизу Перепрыгивание с одной ноги на другую, свободную прямую ногу отводим в сторону, две руки одновременно вверх - вниз, по 1:1 разу. <u>Модификация упражнения:</u> / «маятник» по 2 раза на одной ноге; / правая рука вверх, левая вниз, попеременная смена рук. III. Заключительная часть Дыхательные упражнения. Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Апрель	4 неделя		<p><u>Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»</u> Сохранение и укрепление здоровья; - улучшение физического развития; - повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u> I. Вводная часть. Разминка: - ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному, - суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов. II. Основная часть <u>Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе»</u> «Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору. III. Заключительная часть Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Май	1 неделя		<p><u>Ритмичная гимнастика под музыку.</u> Самомассаж с использованием массажных мячиков.</p> <p>Сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>- улучшение физического развития;</p> <p>- формирование движений под музыку</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>I. Вводная часть. Разминка:</p> <p>- ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному</p> <p>II. Основная часть</p> <p><u>Ритмическая гимнастика с использованием степ – платформ.</u></p> <p>- приставной шаг на степ - платформе под музыку.</p> <p>Воспринимать гармонию музыки.</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, степ – платформы для ритмической гимнастики.	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
Май	2 неделя		<p><u>Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»</u></p> <p>Сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>- улучшение физического развития;</p> <p>- повышение защитных функций организма и общей работоспособности детей посредством освоение и выполнение всех видов прыжков на мини-батуте.</p>	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>I. Вводная часть. Разминка:</p> <p>- ходьба на носках, на пятках, бег в колонне по одному,</p> <p>- суставная гимнастика, упражнения на проработку мелких групп мышц и суставов.</p> <p>II. Основная часть</p> <p><u>Упражнение «Высокие прыжки ноги вместе с опорой»</u></p> <p>«Удерживаем» центр батута, приземление на всю стопу. Во время прыжка колени подтягиваем к груди. Руки на опору.</p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Медитация, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, гимнастические коврики, батуты	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>

Май	3 неделя		Выполнение контрольных упражнений.	<p><u>ТБ Правила техники безопасности при проведении тренировки.</u></p> <p>I. Вводная часть. Разминка: - ходьба, бег в колонне по одному</p> <p>II. Основная часть</p> <p>Контрольные упражнения: - <i>Бег по прямой,</i> - <i>Бег вокруг предметов,</i> - <i>Приседания (30 сек)</i> - <i>Равновесие</i></p> <p>ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. - <i>Гибкость (наклон вперед)</i> - <i>Статическая выносливость.</i></p> <p>III. Заключительная часть</p> <p>Дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика</p>	Музыкальный центр, Гимнастические коврики, скамейка.	<p>Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.</p> <p>Калашников А. А. Эффективность использования средств вида спорта прыжки на батуте в физическом воспитании детей дошкольного возраста / А. А. Калашников, Р. Ф. Хазиева // Образование и педагогика. — 2017.</p> <p>Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. Л.И. Пензулаева - Москва, 2019 год</p>
-----	----------	--	------------------------------------	---	---	--