

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Полазненский детский сад №2»

Принято  
на заседании Педагогического Совета  
Протокол № 1 от 28 сентября 2022г.



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ  
«Полазненский детский сад №2»  
И.Г. Шведчикова  
Приказ № 188 от «14» декабря 2023г.

**Программа дополнительного образования по обучению детей  
дошкольного возраста  
«Детский фитнес»**

Возраст детей: 3-7 лет  
Срок реализации: 5 месяцев

Автор: Азанова Татьяна Павловна  
Должность – инструктор  
по физической культуре

Полазна,  
2023

**Структура дополнительной общеобразовательной программы –  
дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для  
детей с 4 до 7 лет)**

1.Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)	3
2.Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)	11
3.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)	15
4.Учебный план	19
5.Календарный учебный график	23
6. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)	25
7.Оценочные материалы к программе	76
8.Методические материалы к программе	78
Приложение.	79

## **1. Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» составлена для детей 5-7 лет. **Программа имеет физкультурно – спортивную направленность. Срок реализации программы: 3 года.**

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Фитнес является — одним из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и в практике оздоровительной и спортивной аэробики. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: фитбол - гимнастики, ритмической гимнастики, танцевальной аэробики и занятия на тренажерах. На основе нормативно-правовых документов, определяющих функции педагогов дополнительного образования, определены следующие разделы учебной программы: введение; нормативная часть и методическая часть, включающая: организационно-методические указания, содержание программного материала, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа.

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно

учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно - сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатических условиях Среднего Урала, имеет свои региональные особенности. Уральский климат представляет собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на организм человека, особенно детский. В результате ультрафиолетового голодания возникают расстройства биоритмов - ритмов физиологических функций, снижаются иммунологические свойства организма, понижается сопротивляемость к заболеваниям, снижается интенсивность обменных процессов, повышается утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям авитаминозам. Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершенным протеканием процессов физического и психического развития. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в режиме дня нашего дошкольного учреждения дополнительно к физкультурным занятиям включаются занятия по фитнесу, который способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей. Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Разработка дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет) является актуальным направлением развития дошкольного учреждения и основывается на следующих нормативных документах:

- 1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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";

3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. № 613н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 05.09.2019 №470, от 30.09.2020 №533);
7. Устав и локальные нормативные, распорядительные акты МБДОУ «Полазненский детский сад №2»

**Актуальность проблемы качества дошкольного образования возрастает с каждым днем. Перед работниками дошкольных образовательных учреждений стоит непростая задача – построить свою работу так, чтобы она не только соответствовала запросам общества, но и обеспечивала сохранение, самооценности, неповторимости дошкольного периода детства.**

Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического цикла.

В ходе реализации программы физическо-спортивной направленности «Детский фитнес» решаются задачи физическо-спортивного образования детей 4-7 лет в физической деятельности через дополнительное образование дошкольников. Интеграция разных видов физической культуры и спортивной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физическо-спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Основная цель дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с

4 до 7 лет) содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

**Основная задача** — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. К частным задачам относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

#### **Отличительные особенности программы:**

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка.

Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно-профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом, т.е. определенный медико-педагогический контроль. Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия воздействия на занимающихся фитнесом используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес-тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

### **Формы и режим занятий**

Формы работы: занятия; развлечения; праздники; занятия с родителями; постановка спортивно-танцевальных занятий.

### **Типы занятий:**

- ознакомительные;
- тренировочные;
- итоговые.

### **Формы занятий:** групповые.

Занятия состоят из нескольких этапов:

- разминка;
- основная часть (спортивно-танцевальная связка, состоящая из музыкальноритмичных движений, совмещенных с физическими упражнениями);
- силовая нагрузка (циклические упражнения для укрепления и развития различных групп мышц);
- стрейчинг;
- дыхательные упражнения (разминка).

### **Принципы реализации программы**

В основу реализации программы положены следующие принципы:

**Принцип сознательности и активности участников** образовательного процесса;

**Принцип доступности и постепенности нагрузок;**

**Принцип систематичности и регулярности;**

**Принцип рассеянности** - направленность на различные группы мышц;

**Принцип контроля** - со стороны инструктора;

**Принцип комплексного подхода;**

**Принцип успешности каждого ребенка;**

**Принцип сотрудничества** – воспитатель- инструктор по физической культуре – ребенок;

**Принцип креативности** – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало, принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

**Принцип учета** типологических и индивидуальных образовательных потребностей воспитанников.

**Принцип развивающей направленности** образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности воспитанника и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей. **Принцип направленности на формирование деятельности**, обеспечивает возможность овладения воспитанниками с ОВЗ всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной, коммуникативной деятельности и нормативным поведением.

#### **Формы работы с детьми**

1. Фронтальные занятия.
2. Групповые занятия.
3. Индивидуальные занятия.
4. Релаксационные занятия.
5. Спортивные праздники.
6. Спортивные развлечения.
7. Дни здоровья.

#### **Методы и приемы работы с детьми**

1. метод развития силы;
2. метод развития быстроты движений;
3. метод развития выносливости;
4. метод развития гибкости;
5. метод развития ловкости
6. игровой метод (драматизации, театрализации, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
7. метод сравнения;
8. наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
9. метод звуковых и пространственных ориентиров»;
10. метод наглядно-слухового показа;



11.метод активной импровизации;

12.метод коммуникативного соревнования;

13.метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмичных и танцевальных движений).

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни и формирование интереса к физической культуре и спорту является целой системой его индивидуальных, избирательных связей между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Интерес ребенка к физической культуре и спорту включает в себя сильное стремление к занятиям физической культурой, эмоциональное отношение к занятиям плаванием, оценке состояния своего здоровья, красоты, грациозности, выразительности движений. Физический компонент оказывает существенное влияние на установление ведущих звеньев структуры личности в целом.

Для более четкой ориентировки важно построить модель отношения детей к физической культуре, которая в лаконичной (схематичной) форме отразит комплекс взаимосвязанных компонентов физического развития ребенка. Такая модель поможет распознать и формировать процесс физического развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

**Модель физического развития** включает три ведущих компонента, каждый из которых, в свою очередь, является многосторонним явлением.

### **1. Способность эмоционального переживания.**

Занятия фитнесом оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости. Решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

### **2. Способность к активному усвоению физического опыта, к самостоятельной двигательной деятельности, к саморазвитию.**

Общеизвестно что, опыт новых двигательных навыков накапливается в различных видах физической деятельности. На этой основе у ребенка формируется, практические умения и в результате складывается опыт физическо-оздоровительной деятельности.

### **3. Специфические двигательные способности.**

В физическом воспитании ведущая деятельность детей – двигательная. Развивающий характер физического воспитания состоит при условии овладения детьми, обобщенными (типичными) и самостоятельными способами двигательной деятельности.

**Интеграция разных видов двигательной деятельности детей на основе принципа взаимосвязи обобщенных представлений и обобщенных способов действий обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физических способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями**

## **2. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

I модуль (год) «Фитбол-гимнастика»

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

**Ожидаемые результаты:**

1. Совершенствование равновесия и координации;
2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета;
4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

В композициях фитбол-гимнастики, используются следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.  
Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.  
Lunge — выпад вперед, в сторону.  
Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.  
Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.  
V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

## II модуль (год) «Фитбол-гимнастика»

### Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

### У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

### У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

1. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
4. Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
5. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

## III модуль «Танцевальная аэробика»

На начало второго года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки);

■ бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

■ нать, что такое «танцевальная аэробика», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

■ выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание). На конец второго года обучения воспитанник умеет:

■ ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

■ выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;

■ осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

Воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

В композициях танцевальной аэробике можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения:

Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

Lunge — выпад вперед, в сторону.

Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.
- Basicstep – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

- Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок.
- March + Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (чачача).
- Grapevine – шаг правой в сторону, левой – скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
- Doublesteptouch– два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левой приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

### **3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

#### **3.1 Организационные условия.**

**Формы работы:** групповая (7-12 человек) совместная образовательная деятельность: индивидуальная и самостоятельная деятельность.

**Режим непосредственной образовательной деятельности:** 2 раза в неделю, во второй половине дня.

*Первый год обучения, дети 4-5 лет;*

*Второй год обучения, дети 5-6 лет – 25 минут;*

*Третий год обучения, дети 6-7 лет – 30 минут.*

Учебные группы в отделении «Детский фитнес» комплектуются в соответствии с учетом возраста, состояния здоровья и подготовленности занимающихся.

Группа по детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 4-5 лет, 2-го года обучения 5-6 лет детского сада, 3-го года обучения 6-7 лет, имеющие медицинское заключение педиатра. Минимальная наполняемость групп — 10 человек. Продолжительность занятия для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизиологического и физического состояния.

#### **Структура занятия.**

Дополнительная общеобразовательная программа –дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет) состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах фитболах, балансгимнастика.

**Особенности организации, развивающей предметно – пространственной среды для реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

**Наглядно – методические пособия:**

- Комплекс фитбол – гимнастика
- Комплекс танцевальной аэробики
- Комплекс игрового стретчинга
- Комплекс суставной гимнастики
- картотека игр, упражнений для каждой возрастной группы
- комплексы дыхательных упражнений

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

**Санитарно-гигиенические условия проведения НОД включают следующее:**

- проветривание помещения;
- влажная уборка;

- санитарно гигиеническая обработка физкультурного оборудования.

### **3.2. Педагогические условия педагога дополнительного образования, осуществляемую реализацию программы.**

#### **Должностные обязанности.**

Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии с образовательной программой, развивает их физическую деятельность.

Организует обучение детскому фитнесу воспитанников. Содействует сохранению и укреплению здоровья детей, и их физическому развитию. Формирует у детей основы здорового образа жизни, санитарно–гигиенические навыки, положительное отношение к занятиям. Планирует содержание работы в спортивном зале, определяет ее виды, формы, исходя из имеющихся в МБДОУ «Полазненский детский сад №2» условий. Составляет расписание занятий по детскому фитнесу по каждой группе. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Совместно с медицинским работником контролирует физическое развитие детей и состояние их здоровья, режим соблюдения норм и правил техники безопасности в образовательном процессе. Обеспечивает и анализирует достижения воспитанников. Оперативно извещает администрацию о каждом несчастном случае, оказывает доврачебную помощь. Внедряет в практику работы новые технологии и вариативные программы по обучению детей детскому фитнесу. Проводит диагностическое обследование детей два раза в год. Принимает меры по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовку. Осуществляет контроль состояния, эксплуатации и хранению имеющихся спортивных сооружений и оборудования. Учувствует в деятельности педагогического совета МБДОУ «Полазненский детский сад №2» и методических объединений. Ведет необходимую документацию в соответствии с нормативными требованиями. Организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц их заменяющих), физкультурно- спортивные праздники, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта физической деятельности. Выявляет способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым

воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

**Должен знать:** приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; анатомию – физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе, гигиену; специфику развития интересов и потребностей воспитанников, основы их творческой деятельности; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей по физической деятельности; методики обучения плаванию; методы развития мастерства; методы воспитательной работы; комплекс физических и плавательных упражнений, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персоналом; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; приемы страховки, основы доврачебной медицинской помощи; правила зачисления детей для обучения по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (отсутствие противопоказаний к занятиям плаванием); правила и нормы техники безопасности и производственной санитарии; санитарно-гигиенические нормы, предъявляемых к содержанию бассейнов; правила и нормы охраны жизни и здоровья обучающихся; правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Требования к квалификации:** высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

**Педагогические условия для реализации программы:**

- создание физическо-развивающей среды в детском саду;
- физкультурном зале имеется весь необходимый инвентарь: фитбол мячи, обручи, мячи, гимнастические палки, гантели и др.:
- для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами;



- проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер-классы, анкетирование, соревнования, показательные выступления и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

#### **Методы и приемы обучения:**

- ✓ Показ физических упражнений;
- ✓ Средства наглядности;
- ✓ Разучивание упражнений;
- ✓ Исправление ошибок;
- ✓ Подвижные игры;
- ✓ Имитация упражнений;
- ✓ Оценка (самооценка) двигательных действий;
- ✓ Межличностные отношения между инструктором и ребенком;
- ✓ Игры на внимание и память;
- ✓ Соревновательный эффект;
- ✓ ✓ Контрольные задания.

#### **4. Учебный план**

### **Пояснительная записка к учебному плану по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

Учебный план отражает содержание дошкольного образования и является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физическо-спортивной деятельности:

1. формирование физической культуры и спортивных способностей в активной деятельности детей;
2. создание развивающей среды;
3. ознакомление детей с основами физической культуры и спорта в среде дошкольного образовательного учреждения.

#### **Особенности организации занятий**

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» проводятся в специально оборудованном зале. Занятия полезны и увлекательны, потому, что происходят в необычной обстановке, т.к. предоставляет детям возможность проявить индивидуальные качества в активной творческой деятельности. Работа в зале позволяет систематически последовательно решать задачи развития физическоспортивных способностей детей. В зале имеется весь

необходимый инвентарь, место для наглядно-методических пособий и упражнений общефизической, специальной подготовки. На занятиях применяется музыкальное сопровождение, что способствует созданию эмоциональной насыщенности.

**Методы и приемы обучения:**

Показ физических упражнений;

Средства наглядности;

Разучивание упражнений;

Исправление ошибок;

Подвижные игры;

Оценка (самооценка) двигательных действий;

Индивидуальная страховка и помощь;

Межличностные отношения между инструктором и ребенком;

Круговая тренировка;

Игры на внимание и память;

Соревновательный эффект

Контрольные задания.

*Занятие* — основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по физической деятельности воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также усваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

**Формы работы:** групповая (7-12 человек) совместная образовательная деятельность; индивидуальная самостоятельная образовательная деятельность.

**Режим непосредственной образовательной деятельности:** 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность учебного времени: 36 учебных недель.

**Формой подведения итогов реализации данной программы являются:** участие детей в спортивных конкурсах внутри дошкольной образовательной организации.

**Продолжительность занятий:**

*Первый год обучения, дети 4-5 лет – 20 минут;*

*Второй год обучения, дети 5-6 лет - 25 минут;*

*Третий год обучения, дети 6-7 лет - 30 минут.*

**Общее количество занятий в месяц:**

1. первый год обучения, дети 4-5 лет – 8 занятий

2. второй год обучения, дети 5-6 лет – 8 занятий
3. третий год обучения. дети 6-7 лет - 8 занятий **Общее**

**количество занятий в год:**

1. первый год обучения, дети 4-5 лет – 72 занятий
2. второй год обучения, дети 5-6 лет – 72 занятий
3. третий год обучения. дети 6-7 лет - 72 занятий

**Общее количество занятий за весь период обучения: 216 занятий.**

Период обучения	Первый год обучения (4-5 лет) «Фитбол-гимнастика»		Второй год обучения (5-6 лет) «Фитболгимнастика»		Третий год обучения (6-7 лет) «Танцевальная аэробика»	
	Количество занятий	Время (мин)	Количество занятий	Время (мин)	Количество занятий	Время (мин)
Объем нагрузки	2	20	2	25	2	30 мин
Общее количество занятий в неделю	2	40	2	50	2	1 час
Общее количество занятий в месяц	8	2 ч.40 мин	8	3 ч. 20 мин	8	4 часа
Общее количество занятий за год	72		72		72	
Общее количество занятий за 3 года обучения	216					

**5. Календарный учебный график образовательной деятельности МБДОУ «Полазненский детский сад №2» дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**



Месяц	Неделя	Возраст детей		
		4-5	5-6	6-7
		«Фитболгимнастика» (2 занятия в неделю)	«Фитболгимнастика» (2 занятия в неделю)	«Танцевальная аэробика» (2 занятия в неделю)
1-ый месяц	1 неделя	Д	Д	Д
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
2-ой месяц	1 неделя	У	У	У
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
3-ий месяц	1 неделя	У	У	У
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
4-ый месяц	1 неделя	У	У	У
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
5-ый месяц	1 неделя	<b>К</b>	<b>К</b>	<b>К</b>
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
6-ой месяц	1 неделя	<b>У</b>	<b>У</b>	<b>У</b>
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
7-ой месяц	1 неделя	У	У	У
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
	5 неделя	У	У	У

8-ой месяц	1 неделя	У	У	У
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	У	У	У
	4 неделя	У	У	У
	5 неделя	У	У	У
9-ый месяц	1 неделя	У	У	У
	2 неделя	У	У	У
	3 неделя	Д	Д	Д
	4 неделя	Д	Д	Д
Общее количество занятий за год:		72	72	72
Общее количество занятий за 3 года обучения:		216		

М  
е  
с  
я  
ц  
-  
А  
д  
а  
п  
т  
а

ционный период (А) – 4 недели;

Первая неделя месяца – Диагностический период (Д) – 1 неделя;

1 месяц – 4 месяц – Учебный период (У) – 15 недель;

5 месяц – Каникулы (К) – 1 неделя;

5 месяц – 9 месяц – Учебный период (У) – 19 недель;

Последние недели 9-го месяца – диагностический период (Д)  
(заключительный) – 2 недели;

Начало учебного года 1-ый месяц.

Окончание учебного года – 9-ый месяц.

Продолжительность учебного года – 36 учебные недели.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

МБДОУ «Полазненский детский сад №2»

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
МБДОУ «Полазненский детский сад №2»  
Протокол № 2 от 12.10. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МБДОУ «Полазненский детский сад  
№2»

И.Г.Шведчикова  
Приказ № от 12.10.2023г.

### **Рабочая программа**

**Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной  
общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

Разработчик:

Воспитатель

**Содержание программы**

1.	<b>Целевой раздел</b>	27
2.	<b>Содержательный раздел</b>	47
3.	<b>Организационный раздел</b>	75

**1.Целевой раздел****1.1. Пояснительная записка**

Актуальность проблемы качества дошкольного образования возрастает с каждым днем. Перед работниками дошкольных образовательных учреждений стоит непростая задача – построить свою работу так, чтобы она не только соответствовала запросам общества, но и обеспечивала сохранение самоценности, неповторимости дошкольного периода детства. Одно из направлений повышения качества дошкольного образования: дополнительное образование детей через предметы физического развития. В ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» решаются задачи физического развития детей 5-7 лет в двигательной деятельности через дополнительное образование дошкольников. Интеграция разных видов двигательной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физкультурно - спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями. Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в двигательной деятельности. Занятия по дополнительному образованию проводятся в физкультурном зале.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как



мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В.

Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.). В тоже время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет) «Фитбол - гимнастика» составлена на основе программы Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет Под редакцией Н.В. Микляевой – Аркти, О.Н. Рыбкина, Л.Д, Морозова 2014г.

Актуальность и новизна

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека. Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий: футбол - гимнастика.

**Футбол - гимнастика**, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Занятия футбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвонковые диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное

кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний. В фитбол – гимнастику включаются упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающие глубокое оздоровительное действие на весь организм. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

И так же входит **силовой тренинг** для детей, он способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей (фитболы, гантели и т.д.).

**Танцевальная аэробика** – это комплекс упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение. Это направление фитнеса

является не только одним из наиболее действенных, но еще и весьма и весьма интересным.

В основе своей танцевальная аэробика представляет собой разновидность так называемой «низкоударной аэробики» средней интенсивности. Она не предполагает, что при выполнении упражнений будет использоваться специальное оборудование. Кроме того, в танцевальной аэробике нет упражнений, выполняемых на коврике в положении лежа, так как включает в себя элементы гимнастики, ритмических движений, благоприятно влияет на эмоциональную сферу – вырабатывает командный дух, взаимопонимание. Не имеет медицинских противопоказаний. Предполагает индивидуальный подход. Так же в танцевальную аэробику входит **суставная гимнастика** – это комплекс упражнений, направленный на разработку всех суставов и мышц нашего тела. Суставная гимнастика развивает гибкость, делает организм ребенка сильным, закладывает основу для дальнейшего физического и духовного развития, укрепляет мышцы спины, живота, делает позвоночник более гибким, оздоравливает детский организм. И **силовой тренинг** для детей способствует увеличению мышечной силы и выносливости ребенка и не предполагает поднятие тяжестей. Работа ведется в основном с собственным весом и использованием различного спортивного инвентаря в качестве утяжелителей.

#### **Направленность программы.**

Рабочая программа Модуль I «Фитбол - гимнастика» предназначена для детей с 5 до 6 лет дошкольного возраста и направлена на укрепление опорнодвигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

#### **Направленность упражнений фитбол - гимнастики:**

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

**Направленность упражнений силового тренинга:**

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;
- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;
- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка

### **Направленность**

Программа «танцевальная аэробика» предназначена для детей с 6 до 7 лет дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

### **Направленность упражнений танцевальной аэробики:**

- развитие творчества детей через музыкальное движение;
- увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;

### **Направленность упражнений силового тренинга:**

- защита мышц и суставов ребенка от травм;
- повышение выносливости почти в любом виде спорта;
- укрепление костей;
- обеспечение нормального кровяного давления и уровня холестерина;

- повышение метаболизма;
- сохранение нормального веса;
- повышение чувства собственного достоинства и самооценки у ребенка

## **1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

### **1- год обучения «Фитбол - гимнастика» (для детей с 4 до 5 лет)**

#### **Цель программы:**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события; - проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

### **2- год обучения «Фитбол - гимнастика» (для детей с 5 до 6 лет)**

### **Цель программы:**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

### **3 год обучения «Танцевальная аэробика» ( для детей с 6 до 7 лет)**

Основная **цель** программы «Танцевальная аэробика» - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

**Основная задача** — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К частным задачам относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- знакомства с основами техники фитнес-направлений.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их чисто механических в реабилитационно - лечебные, освободиться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
2. Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
3. Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
4. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
5. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
6. Смена способов выполнения упражнений.
7. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями



тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная дополнительная работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

### **1.3. Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

В основу реализации программы положены следующие принципы:

**Принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;**

**Принцип доступности и постепенности нагрузок;**

**Принцип систематичности и регулярности;**

**Принцип рассеянности** - направленность на различные группы мышц;

**Принцип контроля** - со стороны инструктора;

**Принцип комплексного подхода;**

**Принцип успешности каждого ребенка;**

**Принцип сотрудничества** – воспитатель- инструктор по физической культуре – ребенок;

**Принцип креативности** – вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало, принцип психологической комфортности – создание доброжелательной атмосферы на занятии.

**Принцип учета** типологических и индивидуальных образовательных потребностей воспитанников.

**Принцип развивающей направленности** образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности воспитанника и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей.

**Принцип направленности на формирование деятельности,** обеспечивает возможность овладения воспитанниками с ОВЗ всеми видами

доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной, коммуникативной деятельности и нормативным поведением.

#### **1.4. Значимые для разработки рабочей программы, характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

Фитбол - гимнастика — один из самых молодых видов физкультурноспортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и в практике оздоровительной и спортивной аэробики.

В каждое занятие включены гимнастические упражнения разной направленности. Составлены связки и комбинации на фитбольном мяче. Это могут быть упражнения со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; упражнения с применением самомассажа, где основные приемы массажа выполняются под ритмичную музыку; а также другие ритмические танцы. Фитбол - гимнастика укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке. Всему этому можно научиться, занимаясь фитбол-гимнастикой.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Специфика заключается в том, что фитбол-гимнастика относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса,

следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка. Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно-профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом,

т.е. определенный медико-педагогический контроль. Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия, воздействия на занимающихся фитнесом используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес-тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

Фитнес — один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и в практике оздоровительной и спортивной аэробики.

В каждое занятие включены ритмичные танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лежа, сидя, стоя на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а также другие ритмические танцы.

Танцы-игры отличаются от ритмичных танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи — повысить эмоциональный фон детей, развить внимание и воображение. Танцевать весьма полезно, танцы укрепляют здоровье, способствуют физическому развитию, положительно влияют на развитие интеллекта и приучают к дисциплине. Огромное значение так же имеет умение слушать

музыку и умение четко выполнять движения в такт музыке. Всему этому можно научиться, занимаясь танцевальной фитнес-аэробикой.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики и суставной гимнастики, стрейчинга.

Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией и поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности со стороны родителей и педагогов. В первую очередь нужно учитывать, что, несмотря на все достоинства, различные оздоровительные системы и комплексы упражнений имеют один общий недостаток — относительно узкую направленность воздействия на функции организма. Так, например, аэробика развивает преимущественно сердечно-сосудистую систему, стретчинг — гибкость и подвижность в суставах и т.д. Целью же идеальной оздоровительной системы должно быть всестороннее гармоничное развитие функций организма как необходимое условие здоровья. Поэтому, создавая систему оздоровительного фитнеса, следует использовать из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка. Во-вторых, специфика восприятия и понимания фитнеса как оздоровительно-профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния тех, кто занимается фитнесом, т.е. определенный медико-педагогический контроль. Так, при работе с дошкольниками в качестве конечного критерия воздействия на занимающихся фитнесом используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Кроме того, в качестве результатов решения двигательных и спортивных задач выступает высокий уровень фитнес-тестирования. Оно оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

## **1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

I модуль (год) «Фитбол-гимнастика» Воспитанники приобретают знания: - о разных комплексах упражнений на мячах; - о правилах работы на больших мячах.

- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; - - об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;

- проверять результаты собственных действий; - управлять своей деятельностью.

- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

Ожидаемые результаты:

1. Совершенствование равновесия и координации.

2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;

3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.

4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

В композициях фитбол-гимнастики, используются следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

- ter-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- lunge — выпад вперед, в сторону.
- kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

II модуль (год) «Фитбол-гимнастика» Воспитанники приобретают знания: - о разных комплексах упражнений на мячах; - о правилах работы на больших мячах.  
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; - - об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий; - - управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

1. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
4. Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
5. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

III модуль «Танцевальная аэробика» На начало второго года обучения воспитанник умеет: ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки); бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; знать, что такое «танцевальная аэробика», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание; выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

На конец второго года обучения воспитанник умеет:

ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку; выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе; осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение; Воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой; В композициях танцевальной аэробике можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения:

March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

nee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.

unge — выпад вперед, в сторону.

ick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

ack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.
- Basicstep – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.

- Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
- Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.
- Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
- Openstep – правой шаг в сторону – левая на носок.
- March + Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (чача-ча).
- Grapevine – шаг правой в сторону, левой – скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
- Doublestep touch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левой приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

### **Структура занятия**

Инструктор по физической культуре, ведущий занятия, ознакомлен с медицинской картой каждого ребенка и ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Организованная деятельность по дополнительному образованию «Фитбол-гимнастика», «Танцевальная аэробика» проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор по ФК ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка, обруч и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.



**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, игровой стретчинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**В подготовительной части** осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 7—10 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 20—25 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами фитбол-гимнастика, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных

упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики, можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

■ **March** — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

■ **Step-touch** — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.

■ **Hee-up** — подъем согнутой ноги, колено вверх.

■ **Lunge** — выпад вперед, в сторону.

■ **Kick** — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.

■ **Jack (jumpingjack)** — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.

■ **V-step** — ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

## 2.Содержательный раздел

### 2.1. Перспективное планирование занятий для детей первого года обучения дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)

#### 2.1.1. 1 год обучения

Месяц	Тема	Задачи	Рекомендуемые упражнения	Подвижные игры
Сентябрь	1. Диагностика	1.Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2.Разучить правильную посадку на фитболе. 3.Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе 4.Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5.Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Поглаживание, похлопывание, ходьба с мячом в руках, прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами. «Ходьба на мяче» «Веселые ножки» «Поклонись» «Покачаемся» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Передача мяча в парах.</li> <li>• Броски мяча двумя руками.</li> <li>• Толкание мяча ладонками.</li> </ul> Упр.на расслабление «По волнам»	«Догони мяч»
	2. В гостях у больших мячей			
	3. Мой веселый мяч			
	4.Веселые ножки			
	5. Малышарики			
	6. Шагаем вместе			
	7. Быстрый мяч			
	8. Змейка			
Октябрь	1. Птицы	1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2.Ознакомить с приемами самостраховки. 3.Формировать опорнодвигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Ходьба с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 ногах с мячом в руках, ходьба с высоким подниманием колена и захлестом голени. «Лошадка» «Веточка» «Птица» «Мы в лес пойдём» ■ Прокатывание мяча двумя руками впереди себя, между предметами, по скамейке. Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.	«Мишка бурый»
	2. Мы идем в лес			
	3. Деревья			
	4. Лошадки			
	5. В гостях у Мишки			
	6. Зайчики			
	7. Колобки			
	8. Чудесный мяч			

Ноябрь	1. Бельчата	<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <p>4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; ходьба и бег змейкой.</p> <p>«Растяжка»</p> <p>«Махи ногами»</p> <p>«Ходьба, не отрывая носок»</p> <p>«Часики»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Покачивания на фитболе</li> <li>• Выполнять шаги и повороты в положении сидя</li> </ul> <p>Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.</p>	«Бездомный заяц»
	2. Зоопарк			
	3. Ежики			
	4. Зайцы			
	5. Часики			
	6. Веселые мячики			
	7. Ловкие, умелые			
	8. Катаемся качаемся			
Декабрь	1. Силачи	<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.</p> <p>«Пружинка»</p> <p>«Силачи»</p> <p>«Достань до мяча»</p> <p>«Наклонись»</p> <p>Упражнение на расслабление</p>	«Бусины»
	2. Пружинки			
	3. Зимние забавы			
	4. Покатаемся			
	5. Пингвины			
	6. Снежинки			
	7. Фонарики			

	8. Снежный колобок	3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки	«Качаемся». Упражнения с массажными мячами.	
Январь	1. Попрыгунчики	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Формировать опорнодвигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Ходьба и бег по кругу, вращательную, отбиванием мяча о пол, подскоки, соблюдая необходимую дистанцию. «у окошка» «равновесие» «растяжка» «часики» «Мяч по кругу» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Махи ногами</li> <li>• Покачивания</li> <li>• Прыжки на мяче</li> <li>• Наклоны</li> </ul> Упражнение на расслабление «Звезда» . Упражнения с массажными мячами.	«Снежками по мячу»
	2. Не теряй равновесие			
	3. Попробуй дотянись			
	4. Снеговики			
	5. Снежные шары			
	6. Самые сильные			
	7. Часики			
	8. Юные олимпийцы			
Февраль	1. Кран	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола 2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе 3. Содействовать развитию	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди себя. Прыжки с фитболом в руках. «Силачи» «Махи ногами» «Кран» «Покачаем» «Лесенка»	«Играй, играй, мяч не теряй»
	2. Мы-спортсмены			
	3. Путешествие в сказку			
	4. Самые сильные			
	5. Веселые фитболы			
	6. Малышарики			
	7. Ловкие руки			

	8. Прыг-скок	адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пружинистые покачивания</li> <li>• Наклоны</li> <li>• Перекаты</li> </ul> Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.	
Март	1. Аист	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для	Ходьба и бег с мячом в руках, с прокатыванием мяча впереди, между предметами. Сидя на фитболе, выполнить:  □ ходьбу, высоко поднимая колени;	«Море волнуется»
	2. Лошадки			
	3. Спортивные ребята			
	4. Птицы			
	5. Теремок	всей группы темпе. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приставной шаг в сторону;</li> <li>• Притопы ногами.</li> </ul> Прыжки, сидя на мяче «Птица» «Аист» «Веточка» «Лошадка» Упр. на расслабление «Качаемся» Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.	
	6. Змейка			
	7. Попрыгунчики			
	8. В мире животных			
Апрель	1. Лягушата	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению	Ходьба и бег с мячом по кругу, в рассыпную, змейкой, по диагонали. Высокое поднятие колен, захлест Повторение ранее разученных	«День и ночь»
	2. Черепашки			
	3. Кузнечики			
	4. Крокодильчики			

	5. Кенгуру	<p>комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4.Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p>	<p>комплексов ритмической гимнастики. «Лягушка» «Черепашка» «Кит» Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.</p>	
	6. Кит			
	7. Цапли			
	8. Сороконожки			
Май	1. Рыбки	<p>1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Формировать опорнодвигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4.Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>Ходьба и бег с мячом в руках, с высоким подниманием колен, приставными шагами. Отбивание мяча о пол и прокатывание между предметами. «Пчелка» «Рыбка» «Паучок»  Упражнения на расслабление «Звездочка», «По волнам».</p>	<p>Подвижные игры по желанию детей.</p>
	2. Пчелки			
	3. Паучки			
	4. Бабочки			
	5. Стрекоза			
	6. Солнечные зайчики			
	7. Попробуй догони			
	8. Диагностика			

### 2.1.2. 2 год обучения

Сентябрь	1. Диагностика	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами, «змейкой», вокруг ориентиров, отбивание мяча двумя руками на месте и в движении.  «Ходьба на мяче» «Часики» «Ветер дует» «Катились колеса» «По ровненькой дорожке» «Я бегу, бегу, бегу»  Упр. на расслабление «По волнам».	«Поезд» «Гусеница»
	2. В гости к большому мячу			
	3. Мой веселый звонкий мяч			
	4. Путешествие в лес			
	5. Веселые мячи			
	6. Быстрая гусеница			
	7. Чудесный мяч			
	8. Кузнечики			
Октябрь	1. Путешествие в сказку	1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорнодвигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед с фитболом в руках, ходьба с высоким подниманием колена и захлестом, перебрасывание мяча в парах, разучивания различных положений на мяче. «Экскаватор» «Пловец» «Самолет» «Колобок» «Стрекоза» «По дорожке» Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.	«Зайцы и волк» «Пингвины на льдине»
	2. Колобки			
	3. Пилоты			
	4. Пловцы			
	5. Зайчата			
	6. Бельчата			
	7. Пингвины на льдине			
	8. Лягушата			
Ноябрь	1. Попрыгунчики	1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на	«Найди свой мяч» «Паровозик»
	2. Спортивные ребята			
	3. Покатаемся			



	<p>4. Движения животных</p> <p>5. Ловкие руки</p> <p>6. Лисички</p> <p>7. Прыг-скок</p> <p>8. В гостях у сказки</p>	<p>покачиваниями при на фитболе.</p> <p>2. Обеспечивать осознанное овладениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3. Побуждать проявлению настойчивости достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>ловлей мяча, ходьба и бег змейкой, прыжки на фитболе.</p> <p>«Маятник» «Лисичка» «Змея» «Гусеница» «Спортсмен» «Гимнаст» Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.</p>	
Декабрь	<p>1. Снежный колобок</p> <p>2. Зимние забавы</p> <p>3. Катаемся качаемся</p> <p>4. Снежинки</p> <p>5. Лошадки</p> <p>6. Снеговики</p> <p>7. Елочка</p> <p>8. Зимняя сказка</p>	<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, вращательную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе.</p> <p>Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.</p> <p>«Бабочка» «Елочка» «Книга» «Снежинки» «Спортсмены» «Гимнасты» Упражнение на расслабление «Качаемся». Упражнения с массажными мячами.</p>	<p>«Ловишки на мячах» «Снежная крепость»</p>

Январь	1. Веселые старты	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Формировать опорнодвигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол, обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию. «Летучая мышь» «Мостик» «Пловцы» «Улитка» «Силачи» «Мяч по кругу» Упражнение на расслабление «Звезда» . Упражнения с массажными мячами.	«Весёлые зайчата» «Эстафеты»
	2. Летучая мышь			
	3. Улитка			
	4. Попробуй обгони			
	5. Полежи-отдохни			
	6. Самые сильные			
	7. Зайчата			
8. Мы спортсмены				
Февраль	1. Тянемся потянемся	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола 2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове, высокое поднимание колен, захлест, ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади, бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую	«Горячая картошка» «А ну-ка обгони!»
	2. Кенгуру			
	3. Гимнасты			
	4. Экскаватор			
	5. Сороконожки			
6. Часы	3. Содействовать развитию адаптационных	дистанцию. Прыжки на фитболах. «Покачайся»		
7. Мостик				

	8. Кто быстрее	возможностей и улучшению работоспособност детского организ ма 4. Побуждать к проявлению к настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	«Ходьба вокруг себя сидя на мяче» «Экскаватор» «Мостик» «Часы» «Силачи» Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.	
Март	1. Ловкие, умелые	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади, разучивание базовых шагов с фитболом, прыжки на мяче. «Ходьба, не отрывая носков» «Прыжки» «Ножницы» «Гимнасты» «Силачи» «Пловец» Упр. на расслабление «Качаемся» Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.	«Охотники и утки» «Ловишки»
	2. Не теряй равновесие	2. Совершенствовать навык выполнению		
	3. Ножницы	комплекса общеразвивающих		
	4. Цапли	упражнений с		
	5. Крокодильчики	использованием		
	6. Гимнасты	фитбола в едином для		
	7. Пловцы	всей группы темпе.		
	8. Силачи	3. Формироват ь интерес к систематическ им занятиям физическими упражнениям и. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.		
Апрель	1. Космонавты	1. Совершенствовать качество выполнения	Ходьба и бег с мячом по кругу, в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. «Кошечка»	«Тучи и солнышко» «Успей догнать»
	2. Зоопарк			
	3. Веселые ножки	упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать		

4. В мире животных	навык выполнению комплекса	«Медведь идет» «Зайка»
5. Кошечка	общеразвивающих упражнений	«Прыжки» «Лисичка»
6. Медведь идет	использованием фитбола	«Ведение мяча головой»
7. Мячик гуляет	в едином для всей группы темпе.	
8. Успей догнать	3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

### 2.1.3 3 год обучения

Месяц	Тема	Задачи	Рекомендуемые упражнения	Подвижные игры
Сентябрь	2. Базовые шаги	содержанием занятия аэробикой (разминка, аэробная часть, заминка, стретчинг). - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в	«бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; • Разминка под музыку «2+2=4»; • Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». • Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В. Шаинского;	коврики маты.
	3. «Ласточка»			
	4. «Петушок»			
	5. «Уголок»			
	6. Будь внимателен			
	7. Веселые кузнечики			

	8. Тянемсяпотянемся	<p>устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- совершенствовани е защитных сил организма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психогимнастика:«Слушай хлопки!»; ретчинг: упражнения для гибкости спины.</li> <li>• Релаксация и самомассаж: «Ладошкимачалка», «Смываем водичку».</li> </ul>	
Октябрь	1. Базовые шаги	<p>- повторение с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой</p> <p>- закрепление техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</p> <p>- совершенствовани е координации движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;</li> <li>• Разминка под музыку «Кузнечик»;</li> <li>• «Барбарики»</li> <li>• Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».</li> <li>• Разучивание ритмической</li> </ul>	Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.
	2. Фитбол-аэробика «Мы циркачи»			
	3. Веселые фитболы			
	4. «Уголок»			
	5. «Выпад»			
	6. «Пистолет»	и чувства равновесия;	композиции «Рыжий конь» (М.Боярский); «Попрыгунчики»	
	7. Тянемсяпотянемся	- упражнять в танцевальных движениях;	• Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель».	

	8. Фитболаэробика «Попрыгунчики»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать внимание, память. - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;</li> <li>• Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».</li> </ul>	
Ноябрь	1. Базовые шаги	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног; плавные движения рук, движения русского народного танца</li> <li>• Разминка под музыку «Кузнечик»; «Барбарики»</li> <li>• Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок».</li> <li>• Разучивание ритмической композиции «Зимахолода!» (Губин); «Русский бит» ■■■ Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»:</li> <li>• Стретчинг: медленное круговое движение</li> </ul>	Магнитофон, коврики маты.
	2. «Шпагат»	- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;		
	3. «Мостик»	- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;		
	4. «Замок»	- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;		
	5. Зимушка-зима	- правильно и ритмично двигаться под		
	6. Зимние забавы			

	7. Русский bit	<p>музыку разного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить выражать различные эмоции</li> </ul>	<p>головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание</p>	
--	----------------	--	---	--

	8. Тянемся потянемся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера</li> </ul>	<p>внутр.мышц бедра;</p> <p>■ релаксация и самомассаж:</p> <p>поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой</p>	
Декабрь	1. Базовые шаги	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями</li> <li>• Разминка под музыку «Барбарики»; «Зимахолода»</li> <li>• Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку; «Богатери», песня А.П. Ахмутовой «Сила богатырская»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для гибкости спины и лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;</li> <li>• Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты».</li> <li>• Психогимнастика: «Штанга», «Кислый</li> </ul>	Магнитофон, коврики маты, гантели.
	2. «Краб»			
	3. «Мостик»			
	4. «Перевороты»			
	5. Веселые ритмы			
	6. Силачи			
	7. Богатыри			

	8. Тянемсяпотянемся	<p>движения с музыкой и словом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовани е защитных сил организма.</li> <li>- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> </ul>	<p>лимон»: ■ Релаксация и самомассаж. Под звуки природы.</p>	
Январь	1. Базовые шаги	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного	строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.-подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»;	Магнитофон, коврики маты, гимнастическа я стенка.
	2. Акробаты			
	3. Смелые моряки			
	4. «Перекались»			
	5. «Ласточка»			
	6. «Березка»	внимания, быстроты	«Барбарики»	



7. Капитаны далекого плавания	реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения	Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и сиде на пятках, с переходом в перекат вперед.	
8. Тянемсяпотянемся	упражнений общего воздействия;	Разучивание ритмической композиции	
9. Отважные моряки	упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и	«Моряки» ( песня «Морячка» О.Газманова); «Отважные моряки» под музыку «Яблочко» Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».	
	напряжение мышц корпуса.		

Февраль	1. Базовые шаги	- закрепление с	• строевые упражнения, подъём колена вверх,	Магнитофон, маты, футбол
---------	-----------------	-----------------	--	-----------------------------

	2. Цирковые лошадки	<p>общей структурой и содержанием занятия фитнесаэробикой;</p> <p>- закрепление комбинаций упражнений на фитболах;</p> <p>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <p>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</p> <p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитнесаэробикой;</p> <p>- изучение комбинаций упражнений на фитболах;</p> <p>- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.</p>	<p>«пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка под музыку «Морячка»; «Барбарики»</li> <li>• Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».</li> <li>• Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз.О.Газманова); «Прыг-скок команда»</li> <li>• Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины;</li> <li>• Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</li> </ul>	мячи.
	3. «Пистолет»			
	4. «Уголок»			
	5. «Выпад»			
	6. Свежий ветер			
	7. Прыг-скок команда			
	8. Тянемся потянемся			
Март	1. Базовые шаги	- освоение техники	• шаги вперед, назад, в	Магнитофон,
	2. «Озорники»	основных базовых	сторону; скачки впередназад;	коврики маты,

3. «Краб»	танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка под музыку «Свежий ветер»;</li> <li>• Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад».</li> <li>• Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз.М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»;</li> <li>• Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;</li> <li>• Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.</li> </ul>	гимнастическая стенка.
4. «Мостик»			
5. «Выпад»			
6. Народный мѣх			
7. Чунга-чанга			
8. Тянемся потянемся	<ul style="list-style-type: none"> <li>-формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</li> <li>-развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• основные шаги русского народного танца;</li> <li>• Разминка под музыку «Барбарики»;</li> <li>• Разучивание ритмической композиции «Танцевальный мѣх» под музыку;</li> <li>• строевые упражнения, марш, «пружинка»;</li> </ul>	

		<p>программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;</li> <li>- развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.</li> <li>- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> <li>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать</li> </ul>	<p>«открытый шаг», махи ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатические упражнения: сочетание уприй в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»;</li> <li>• Разучивание спорт. танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского);</li> <li>• Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);</li> <li>• Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».</li> </ul>	
--	--	--	---	--

		<p>движения с музыкой и словом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;</li> <li>- учить выражать различные эмоции;</li> <li>- развивать способность к импровизации.</li> </ul>		
Апрель	1. Базовые шаги	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</li> <li>- развивать чувства ритма, координации движений,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями;</li> <li>• Разминка под музыку «Озорники»;</li> <li>• Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты».</li> <li>• Разучивание спорт.музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»);</li> <li>• Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;</li> <li>• Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образноигровой форме.</li> <li>• строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами;</li> </ul>	Магнитофон, коврики маты, гантели, гимнастическая стенка.
	2. Кавалеристы			
	3. Акробаты			
	4. Олимпийские талисманы			
	5. Буратино			
	6. Воробьиная дискотека			
	7. Спортсмены			
	8. Тянемсяпотянемся			

		<p>артистичности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</li> <li>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой характера музыки; - учить выражать различные эмоции.</li> <li>- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка под музыку «Эскадрон»;</li> <li>• Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»;</li> <li>• Разучивание образно-игровой спорт.композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»);</li> <li>• Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);</li> <li>• Релаксация и самомассаж: «Ладошкимачалка», «Смываем водичку».</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шаги в сторону, скрестные; скачки впередназад; прыжки со сменой ног;</li> <li>• Разминка под музыку «22 притопа...» ■</li> </ul> <p>Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание ритмической композиции «Буратино»;</li> <li>• Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»;</li> <li>• Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упря для подвижности лучезапястного сустава;</li> <li>• Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-</li> </ul>	
--	--	---	--	--

			<p>игровой форме - «Буратино отдыхает».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба различного характера, прыжки с ноги</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;</li> <li>- развивать кисти рук;</li> <li>- правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера;</li> <li>- учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.).</li> <li>- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;</li> <li>- овладение упражнениями с эспандерами и гантелями;</li> <li>- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;</li> <li>- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;</li> <li>- развивать кисти</li> </ul>	<p>на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка под музыку «Буратино»;</li> <li>• Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»;</li> <li>• Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»;</li> <li>• Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса;</li> </ul>	

		<p>рук, мышцы плечевого пояса и плеч;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.</li> </ul>		
Май	Базовые шаги	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- повторение комбинаций танцевальной аэробики;</li> <li>- совершенствовани е координации движений и чувства ритма;</li> <li>- Умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;</li> <li>- освоение техники различные видов прыжков;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами;</li> <li>• Разминка под музыку «Чунга-Чанга»;</li> <li>• Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «ВанькаВстанька»;</li> <li>• Ритмической композиции «Улыбка»;</li> <li>• Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»;</li> <li>• Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени</li> <li>• Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</li> </ul>	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи.
	Ванька-встанька			
	Улыбнись			
	Веселый мяч – фитбол			
	Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»			
	Попрыгунчики			
	Тянемся-потянемся			
	Итоговое занятие			



## **2.2. Описание культурных практик, применяемых в дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

Использование культурных практик для поддержки педагогически целенаправленной двигательной деятельности, можно разделить на четыре вида: работа по образцам, работа с незавершенными продуктами, работа по графическим схемам, и работа по словесному описанию цели.

### ***Работа по образцам***

Данная форма двигательной деятельности представляет собой работу ребенка по образцам, предложенных ему взрослым. Это может быть показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов, звуковые и зрительные ориентиры.

### ***Игра***

Данная форма деятельности придает занятиям эмоциональную окраску и позволяет детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества, быстрее усваивать программный материал. Способствует развитию произвольности поведения, координации движений, Работа *по*

### ***графическим схемам***

В данной форме совместной деятельности взрослый предлагает ребенку различные схемы, по которым тот должен воспроизвести движения.

Также это могут быть пооперационные схемы различных типов. ***Работа по словесному описанию цели***

В данном случае совместная деятельность взрослого и ребенка заключается в том, что взрослый описывает движения, которые должен выполнить ребенок.

## **2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

### **Методы и приемы обучения:**

**Эмоциональный настрой** – использование музыкальных произведений;

**Практические** – упражнения, игровые методы, самостоятельная двигательная деятельность детей, экспериментирование;

**Словесные методы** – рассказы, беседы; словесные

приемы – объяснение,  
пояснение, педагогическая  
оценка;

**Наглядные методы и приемы** – наблюдения, рассматривание, показ образца, показ способов выполнения и др.

**При проведении занятий соблюдаются основные правила общения с ребенком:**

1. Сочетание игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения;
2. Отбор тематического содержания;
3. Использование приемов транслирования информации;
4. Наиболее сложные и новые упражнения педагог показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения;
5. Педагог создает схематические изображения, по которым ребенок должен выполнить упражнение; использует графические изображения подвижных игр, по которым дети придумывают содержание и правила игры.
6. Педагог не только рассказывает о том, что изображено на схеме, плакате, но и сопровождает собственным показом; 7. после проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
8. Индивидуальная страховка и помощь применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

**Все занятия строятся по коммуникативному принципу:**

1. Создание оптимальных условий для мотивации двигательной активности детей.
2. Обеспечение главных правил общения.
3. Стимуляция и поддержание двигательной инициативы.
4. Использование различных коммуникативных средств.

**Структура занятия:**

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

Программа «фитбол - гимнастика» состоит из трех разделов.

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий. II раздел представлен: комплексами фитбол упражнениями общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах- футболах, баланс-гимнастика.

#### **2.4. Этапы описания дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

##### **Этапы:**

1. Этап начального обучения упражнения;
2. Этап углубленного разучивания упражнения;
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (3 месяца) создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакоблю с правилами работы с большим мячом. Учю основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Для решения этих задач применяю упражнения: - поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака»,

«Буратино», «Кошки- мышки» ... Этап углубленного разучивания упражнения  
(3 месяца)

характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования (3 месяца).

характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательной и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

## **2. 5.Способы и направления поддержки детской инициативы**

**2.5. 1.Опыты и экспериментирование** – врожденная потребность детей, которая помогает активно и самостоятельно осваивать, и познавать мир.

Достоинством экспериментирования можно считать его интегрированность, то есть связь с занятиями по формированию элементарных математических представлений, познанием окружающего мира, экологическим воспитанием, сенсорным развитием.

Проводимая с детьми работа по экспериментированию способствует развитию таких важных качеств творческого потенциала, как любознательность и познавательная активность.

Малыши-дошкольники, как правило, активно участвуют в экспериментальной, поисково-познавательной, исследовательской видах деятельности (перетекающих в игровые и наоборот), в процессе которых формируются необходимые способы действия, отношения детей между собой и взрослыми, расширяется их кругозор. И задача взрослых не только увлечь детей идеей экспериментированием, но и всячески помогать им в этом. Польза от таких занятий неоспорима.

### **2.5.2. Педагогическая технология - метод проектов**

*Характерные особенности взаимодействия*

Метод проектов всегда *ориентирован на самостоятельную деятельность детей* - индивидуальную, парную, групповую, которая выполняется в течение определенного отрезка времени, что обеспечивает развитие и обогащение социально-личностного опыта посредством включения детей в сферу межличностного взаимодействия.

Проектная деятельность позволяет учить детей:

- проблематизации;
- целеполаганию и планированию содержательной деятельности;
- элементам самоанализа;
- представлению результатов своей деятельности и хода работы;
- презентаций в различных формах с использованием специально подготовленного продукта проектирования (макетов, плакатов моделей, театрализации, сценических представлений); практическому

применению знаний в различных (в том числе и нестандартных) ситуациях.

## **2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Для успешной реализации программных задач предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами. Проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер - классы, семинар-практикум, анкетирование и др. Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в двигательной деятельности и в оказании помощи детям в освоении дополнительной общеразвивающей программы.

Общими требованиями к подготовке родителей к сопровождению ребёнка дошкольника в рамках его траектории развития при реализации дополнительной программы дошкольного образования являются: *наличие у родителей программы посредством сайта детского сада; информирование родителей о соответствии развития ребенка задачам, поставленным в дополнительной программе, которые сообщаются родителям в процессе индивидуального общения (в сентябре, январе и мае).*

**Формы взаимодействия с родителями при реализации дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

Использование стендов, для демонстрации достижений.

Организация фотовыставок в течение года.

Проведение открытых занятий, развлечений и игр

## **3. Организационный раздел**

**3.1. Описание материально-технического обеспечения дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

### **Оборудование:**

Палки гимнастические -25 шт.

Мячи резиновые – 23 шт.

Обруч (70см) – 25 шт.

Скакалки – 25 шт.

Мячи большого диаметра «фитболы» - 25 шт.

Гантели – 43 шт.

Канат – 3 шт.  
Скамья гимнастическая – 4 шт.  
Шведская стенка – 2 шт.  
Тренажеры – 7 шт.

**Технические средства обучения:**

Облучатель рецекулярный настенный – 1 шт.  
Музыкальный центр – 1 шт.  
Электронный носитель – 1 шт.

**3.2. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания по дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

**Учебно-методические пособия:**

1. Автор О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова, «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» \Под редакцией Синельников И. Ю.– АРКТИ. 2014г.
2. Автор Веракса. Н.Е. "От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. ФГОС. 2015 г.
3. Автор Сулим. Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» \ Под редакцией Пучкова. И.В. - Сфера. 2015г.

**3.3. Особенности организации, развивающей предметно пространственной среды дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» (для детей с 4 до 7 лет)**

**Наглядно – методические пособия:** картотека игр, для каждой возрастной группы; комплексы дыхательных упражнений; комплексы суставной гимнастики; комплексы с фитболами. комплекс танцевальной аэробики

**7. Оценочные материалы к программе**

**Формы проведения итогов реализации программы:** проведение диагностики в начале и в конце года форме решения конкретной задачи.

**Показатели**

Физическо-спортивное развитие детей дошкольного возраста

**Фитнес- тестирование проводится по следующим**

**параметрам:** - ловкость; - сила;

- гибкость;

- выносливость;

- чувство ритма;

- воспроизведение танцевальных упражнений. **Методы мониторинга**

- наблюдение;

- фитнес-тестирование;

- анализ полученных данных;

- беседа с родителями;

- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).



В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым.

## **8. Методическое обеспечение программы.**

1. Автор: О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова. «Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» \Под редакцией Синельников И. Ю.– АРКТИ. 2014г.
2. Автор: Веракса.Н.Е."От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. ФГОС. 2015г.
3. Автор: Сулим. Е.В.Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет \ Под редакцией Пучкова. И.В. - Сфера. 2015г. **Методические пособия:**

-картотека игр упражнений каждой возрастной группы,  
-комплексы дыхательных упражнений;  
-комплекс суставной гимнастики;  
комплекс на мячах «фитбол»; -комплекс танцевальной- аэробики.

*Материально-техническое обеспечение:*

### **Оборудование:**

- Мяч резиновый – 19шт.
- Обруч детский – 25 шт.
- Палка гимнастическая - -25 шт.
- Мяч фитбол -25 шт.
- Скакалки – 25 шт.
- Гантели – 43шт.
- Канат – 3 шт.
- Скамейка гимнастическая – 4 шт.

- Шведская стена – 2 шт.
- Музыкальный центр – 1 шт.
- Тренажеры – 7 шт.



**Технические средства обучения:**

Облучатель рецекулярный настенный – 1 шт.  
Музыкальный центр – 1 шт. Флешка с музыкой – 1 шт.

Приложение 1

**Содержание программы**

**Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»; Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол». Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз.В. Шаинского; Психогимнастика: «Слушай хлопки!»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

**Фитбол-аэробика «Мы-циркачи»**

Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский); Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель». Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

### **Танцевальная аэробика «Зимушка-зима»**

Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног Разминка под музыку «Кузнечик»; Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик»,

«замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!» (Губин);

Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»: Стретчинг: медленное круговое движение головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр.мышц бедра; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **Силовая аэробика «Богатыри»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатери», песня А.ПАхмутовой «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»: Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образноигровой форме.

### **Классическая - (базовая) аэробика «Смелые моряки»**

Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз. -подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «Богатыри»; Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и седе на пятках,

с переходом в перекат вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» ( песня «Морячка» О.Газманова); Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана»: Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе».

### **Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»**

Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Морячка»; Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз.О.Газманова); Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»; Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### **Танцевальная аэробика «Озорники»**

Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад; Разминка под музыку «Свежий ветер»; Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «выпад». Разучивание ритмической композиции шуточного характера «Озорники», муз.М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»; Психогимнастика: «Вот так позы», «На поляне»: Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

### **Силовая аэробика «Кавалеристы»**

Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как кавалеристы».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Озорники»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты». Разучивание спорт.музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»); Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **Классическая -(базовая) аэробика «Олимпийские талисманы»**

Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно, здоровей!».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами;

Разминка под музыку

«Эскадрон»; Акробатические упражнения: «ласточка», «стрела», «берёзка», «перекаты»; Разучивание образно-игровой спорт.композиции «Талисманы» (песня «Сюрприз»); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мачалка», «Смываем водичку».

### **Фитбол-аэробика «Ганцуем сидя»**

Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят прямые спинки!».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»; Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед». Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем»

(песня «22 притопа, 22 прихлопа...»);

Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

### **Танцевальная аэробика «Буратино»**

Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «22 притопа...» Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Буратино»; Психогимнастика: «Не покажу», «Снежинки», «Два клоуна»: Стретчинг: медленное круг.движ.головой; упр-я для подвижности лучезапястного сустава; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме - «Буратино отдыхает».

### **Силовая аэробика «Воробьиная дискотека»**

Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас». Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»; Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты», «тачка»; Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Воробьиная дискотека»; Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

### **Классическая - (базовая) аэробика «Чунга-чанга»**

Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережём!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Воробьиная

дискотека»; Акробатические упражнения: сочетание упр-ий в комплексе: «ласточка», «мостик», «берёзка», «перекаты»; Разучивание спорт.танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности); Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку».

### **Фитбол - аэробика «Весёлый мяч»**

Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «ЧунгаЧанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Разучивание ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### **Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку. Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы.

### **Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики»

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

### **Танцевальная аэробика «Русский bit».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit»

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку, Релаксация и самомассаж под звуки природы.

### **Классическая - аэробика «Отважные моряки»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж.

### **Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады; Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку.



Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

### **Танцевальная аэробика «Народный мѣх»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный мѣх» под музыку;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку.

### **Итоговое занятие**

Мотивация: «Мы молодцы!». Строевые упражнения; подъѣм колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами; Разминка под музыку «ЧунгаЧанга»; Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»; Повторение ритмической композиции «Улыбка»; Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»; Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

### Двигательные упражнения

#### **Классическая аэробика основных двигательных упражнений.**

##### ***Овладение техникой базовых шагов:***

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (step tach – step tach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.; 4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (cross step)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг; 9. **Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch),** выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;
12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

## Фитбол-аэробика *Освоение*

### *техники базовых шагов:*

1. **Приставной шаг (step-touch).** И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

## Приложение 4

### Танцевальная аэробика

#### *Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:*

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

4. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

## Приложение 5

### **Подвижные игры с фитболами «Зайцы и волк»**

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **«Найди свой мяч»**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **«Пингвины на льдине»**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **«Тучи и солнышко»**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу

и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймает». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

#### **«Успей догнать»**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

#### **«Быстрая гусеница»**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

#### **«Бездомный заяц»**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

#### **«Противоположные движения»** Упражнение на концентрацию внимания.

а) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой

