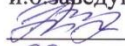


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75 «Дельфин» общеразвивающего вида»

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.05.2024г.
Протокол №5

Утверждаю:
и.о. заведующего МАДОУ №75
 Хвалева Т.В.
«30» мая 2024г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»

Автор-составитель:
Осиновская Людмила Александровна,
воспитатель по физической культуре
Возраст обучающихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Великий Новгород,
2024г.

Содержание Программы.

№п/п	Раздел программы	№стр.
1.	Пояснительная записка.	3
1.1	Актуальность	3
1.2	Цели и задачи Программы.	4
1.3.	Условия реализации	4
1.3.1.	Материально-техническое обеспечение	4
1.4.	Планируемые результаты	5
1.5.	Оценочные материалы	5
2	Учебный план. Календарный учебный график	6
3	Содержание деятельности	12
4	Список литературы	13

1. Пояснительная записка.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» разработана в соответствии с

- Федеральным законом РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».

Данная программа разработана на основе авторской программы Сулим.Е.В. «Детский фитнес».

Фитнес (от англ. Fitnes – «соответствие») – появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в ДОО как дополнение к государственным программам. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (без принуждения, с пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погони за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

1.1. Актуальность.

Актуальность программы базируется на результатах исследований Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, которые выявили, что около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания, отстают в развитии. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. К тому же, гиподинамия, неправильное питание – теперь не только проблема взрослого населения, но и подрастающего поколения. Современные дошкольники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переедание в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных спортивных занятий для детей 4-7 лет, которые могут включать в себя элементы современных оздоровительных технологий:

- Степ-аэробика (ходьба, прыжки, упражнения на гибкость);
- Танцевальная аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
- Игровой стретчинг (статичная нетравматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);
- Элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Данная программа является танцевально-спортивной и направлена на физическое развитие ребенка дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасильственного» физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

Программа рассчитана на детей 5-6 лет.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

Приоритетные задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.3. Условия реализации программы

Программа построена на принципах развивающего обучения и направлена на формирование умения и навыков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: 5-6 лет.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Срок реализации программы: 1 год (октябрь-май).

Формы и режим деятельности:

Программа разделена на три периода обучения. В основе первого периода обучения – обучение простым упражнениям, комплексу разминки, элементам хореографии и стретчинга, элементам степ-аэробики, гимнастическим упражнениям, выполнению танцевальных упражнений, их усложнение за счет увеличения количества повторений, усложненного варианта выполнения. Во втором и третьем периоде – обучение выполнению ритмических связок, упражнений в форме танцевальных связок под музыку с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-аэробики с учетом возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

Образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность занятия: 25 минут

Формой проведения занятий являются групповые занятия.

1.3.1. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения должно соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебная аудитория, предназначенная для реализации программы, оснащена:

Оборудование	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь	Гимнастические маты	10
	Мячи	15
	Обручи	15
	Мягкие модули	20
	Гимнастические скамейки	6
	Фитбол	6
	Гимнастические палки	20
Мультимедийная аппаратура	Музыкальный центр	1
	Проектор	1
	Ноутбук	1
Мебель	Гимнастические скамейки	6

1.4.Планируемый результат.

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни;
- Будут знать фитнес-упражнения, уметь их выполнять;
- Будут знать некоторые комплексы упражнений, последовательность их выполнения;
- Запомнят структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
- Умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.
- Выполняют связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Будут освоены базовые аэробные шаги;
- Выполняют элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

1.5.Оценочные материалы.

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей.

Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Диагностическая карта мониторинга результативности реализации программы.

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Владение основными приёмами дыхательной гимнастики	Владение основными приёмами выполнения игрового стретчинга	Сформированность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений	Сформированность навыков владения элементами степ-аэробики	Ритмичность выполнения упражнений под музыку	Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку

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(3 балла)– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний(2 балла)– выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий(1 балл) – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

2. Учебный план

№	Основные направления физического развития детей дошкольного возраста (5-6 лет)	Общее кол-во часов	Из них на теорию	Из них на практику
1.	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	1	1	-
2.	Степ-шаги. March, Basic, Open, Step touch, Knee up, Leg curl.	16	1	15
3.	Аэробика с обручем, силовая гимнастика, самомассаж и стретчинг.	4	1	3
4.	Силовая гимнастика с гимнастическими палками, школа мяча, акробатика, самомассаж и стретчинг.	4	1	3
5.	Аэробика с мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	4	1	3
6.	Фитбол, силовая гимнастика с мячом, гимнастика с обручем и стретчинг.	3	1	2
Итого		32	6	26

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Выполнение разминки сначала на счет, затем под музыку. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе.	Муз.зал	наблюдение

2		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Закрепление выполнения разминки под музыку. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе	Муз.зал	наблюдение.
3		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную.	Муз.зал	наблюдение
4		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную.	Муз.зал	наблюдение
5-6	ноябрь	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	2	Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой.	Муз.зал	Наблюдение
7		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу.	Муз.зал	наблюдение
8		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу.	Муз.зал	наблюдение
9	Декабрь	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Моделирование упр. на выносливость, гибкость, упр. на растяжку и развитие дыхания. Ходьба парами обычная, бег	Муз.зал	наблюдение

					парами, с захлестом голеней, семенящим шагом.		
10		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голеней, семенящим шагом.	Муз.зал	наблюдение
11		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком.	Муз.зал	наблюдение
12		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком.	Муз.зал	наблюдение
13	Январь	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Выполнение упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивание STEP-шагов (базовые шаги степ-аэробики). Ходьба с отмахкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голеней, с поднятием рук вверх и в стороны.	Муз.зал	наблюдение
14		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Ходьба с отмахкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голеней, с поднятием рук	Муз.зал	наблюдение

				наверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March		
15		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1 Бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH. Разучивание BASIC-STEP	Муз.зал	наблюдение
16		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1 Бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH. Разучивание BASIC-STEP.	Муз.зал	наблюдение
17	Февраль	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1 Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов.	Муз.зал	наблюдение
18		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1 Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов.	Муз.зал	наблюдение

19		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов.	Муз.зал	наблюдение
20		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов.	Муз.зал	наблюдение
21	Март	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Отработка степ-шагов в связке под музыку. Разучивание Steptouch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой.	Муз.зал	наблюдение
22		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Разучивание Steptouch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой.	Муз.зал	наблюдение
23		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Steptouch	Муз.зал	наблюдение
24		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-	Муз.зал	наблюдение

					назад. Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Steptouch		
25-26	Апрель	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	2	Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага Кнееур, Бег по кругу в правую, левую стороны, по диагонали, с ускорением, замедлением. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch под музыку, разучивание степ-шага Кнееур	Муз.зал	наблюдение
27		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага Openstep. Бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степшагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, разучивание степ-шага Openstep.	Муз.зал	наблюдение
28		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	1	Бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степшагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, разучивание степ-шага Openstep.	Муз.зал	наблюдение
29-30	Май	пятница 18.00-18.25	подгрупповая	2	Отработка степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, Openstep, разучивание степ-шага Legcurl. Бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на	Муз.зал	Наблюдение, диагностика

					носок и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Kneeeup, Openstep, разучивание степ-шага Legcurl.		
31-32		пятница 18.00-18.25	подгрупповая	2	Продолжение отработки степ-шага Legcurl. Бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Kneeeup, Openstep . разучивание степ-шага Legcurl. Итоговый мониторинг	Муз.зал	Наблюдение, диагностика
Итого				32			

3. Содержание деятельности

Структура фитнес-занятий включает в себя **вводную часть** – разминку (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики (элементов зумбы, сальсы и других танцевальных направлений), отдельно и в связке, а также обучение целому танцевальному комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15-20 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Годовые занятия разделены на три периода для эффективного разучивания упражнений, а также танцевальных комплексов, релаксационных комплексов, стретчинг-комплексов и для выработки у детей четких и слаженных действий на занятиях, развития двигательной памяти.

4. Список литературы

1. Афонькина Ю.А. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования: старшая группа. - Волгоград, Учитель, 2014.
2. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики. – Волгоград: Изд-во Волгогр. Гос. Ун-та, 2004.
3. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, Учитель, 2016.
4. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. – Волгоград, Учитель, 2013 г.
5. Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

Примерный календарно-тематический план фитнес-занятий

Месяц	Занятие	Цель и содержание
Октябрь	1	Цель: учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так» Е.В. Сулим стр. 13., стр. 182. Е.И Подольская стр.59.
	2	Цель: закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так» Е.В. Сулим стр. 13., стр. 182. Е.И Подольская стр.59.
	3	Цель: учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает». Е.В. Сулим стр. 14, стр. 182, Е.И. Подольская стр.110
	4	Цель: закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает». Е.В. Сулим стр. 14, стр. 182, Е.И. Подольская стр.110
Ноябрь	5	Цель: добавление новых упражнений в разминку Комплекс 1. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекачиванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер». Е.В. Сулим стр. 182, стр. 15, 141. Е.И. Подольская стр. 96
	6	Цель: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, добавление и разучивание новых упражнений Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист». Е.В. Сулим. Стр.182, стр. 16, стр. 17. О.М. Литвинова стр.8
	7	Цель: повторение Комплекса 1, закрепление новых упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист». Е.В. Сулим. Стр.182, стр 16, стр. 17. О.М. Литвинова стр.8
	8	Цель: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр.на выносливость, гибкость, выполнять упр. на растяжку и развитие дыхания. Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голеней, семенящим шагом. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». Е.В. Сулим стр.182, стр. 29, стр. 52, стр. 84
Декабрь	9	Цель: повторение з.8 Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голеней, семенящим шагом. Упр. с обручем «Веселые

		ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». Е.В. Сулим стр.182, стр. 29, стр. 52, стр. 84
	10	Цель: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, упр. на выносливость и мышечн. силу, разучивание упр. на гибкость, упр. на дыхание. Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Домик». Е.В.Сулим стр. 182, 15, 35, 5
	11	Цель: повторение з.10 Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Домик». Е.В. Сулим стр. 182, 15, 35, 5
	12	Цель: з.11 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики). Комплекс 1, Ходьба с отмахкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голеней, с поднятием рук наверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В. Сулим стр.182, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.81
Январь	13	Цель: закрепление з.12 Комплекс 1, Ходьба с отмахкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голеней, с поднятием рук наверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.81
	14	Цель: закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики). Комплекс 1, бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH (см.занятие №7). Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 42. В.Ю. Давидов стр.83
	15	Цель: закрепление з.14 Комплекс 1, бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH (см.занятие №7). Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 42. В.Ю. Давидов стр.83
	16	Цель: Отработка Комплекса 1, упр. на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов. Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик». Е.В Сулим стр.182, 143, 141,140. В.Ю. Давидов стр.83, 82.
Февраль	17	Цель: закрепление занятия 16

		Комплекс 1, Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик». Е.В Сулим стр.182, 143, 141,140. В.Ю. Давидов стр.83, 82.
	18	Цель: отработка Комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Комплекс 1. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце». В.Ю. Давидов стр.83, 82. О.М. Литвинова стр.9, Е.И. Подольская стр.97
	19	Цель: закрепление з.18. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Комплекс 1. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце». В.Ю. Давидов стр.83, 82. О.М. Литвинова стр.9, Е.И. Подольская стр.97
	20	Цель: отработка Комплекса 1, упр. на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Разучивание Steptouch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Комплекс 1. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание Steptouch. Стретчинг «Матрешка». Е.В. Сулим стр.182, 81, 61, 60. В.Ю. Давидов стр.83
Март	21	Цель: закрепление з.20. Разучивание Steptouch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Комплекс 1. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание Steptouch. Стретчинг «Матрешка». Е.В. Сулим стр.182, 81, 61, 60. В.Ю. Давидов стр.83
	22	Цель: закрепление Комплекса 1, упр. на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Steptouch (см.з.22). Игра «Самолеты». Стартовый мониторинг. Е.В. Сулим стр.182, 83, О.М. Литвинова стр.10, Е.И. Подольская стр.116, Ю.А. Афонькина стр .7,10,11
	23	Цель: закрепление з.22 Комплекс 1. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Steptouch (см.з.22). Игра «Самолеты». Стартовый мониторинг. Е.В. Сулим стр.182, 83, О.М. Литвинова стр.10, Е.И. Подольская стр.116, Ю.А. Афонькина стр.7,10,11
	24	Цель: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага Кнееур, разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. Разминка Комплекс 2. Бег по кругу в правую, левую стороны, по диагонали, с ускорение, замедлением. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch под музыку, разучивание степ-шага Кнееур:

		упр. «Хоп». Игра «Свернувшаяся змея». Е.В. Сулим стр. 183, 86, В.Ю. Давидов стр.81, О.М. Литвинова стр.14
Апрель	25	Цель: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага Openstep, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. Комплекс 2.,бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степшагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, разучивание степ-шага Openstep. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Е.В. Сулим стр. 183, 200, О.М Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83
	26	Цель: повторение з.25. Комплекс 2. Бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степшагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, разучивание степ-шага Openstep. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Е.В. Сулим стр. 183, 200, О.М. Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83
	27	Цель: отработка степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, Openstep, разучивание степ-шага Legcurl, Разучивание нового упр., игры. Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, Openstep, разучивание степ-шага Legcurl. Упр. «Ласточка». Игра «Чей кружок быстрее соберется». Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, О.М. Литвинова стр.18, Е.И Подольская стр.175
	28	Цель: повторение з.27. Продолжение отработки степ-шага Legcurl, Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Steptouch, Кнееур, Openstep . разучивание степ-шага Legcurl. Упр. «Ласточка». Игра «Чей кружок быстрее соберется». Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, О.М. Литвинова стр.18, Е.И Подольская стр.175
Май	29	Цель: разучивание и отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов в ритмической связке под музыку. Упр. на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра. Комплекс 2, ходьба с различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки». Е.В. Сулим стр. 183, 198, В.Ю. Давидов стр.83, 87
	30	Цель: повторение занятия 29. Упр. на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра. Комплекс 2, ходьба с различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки». Е.В. Сулим стр. 183, 198, В.Ю. Давидов стр.83, 87
	31	Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр., игры. Комплекс

		2, упр. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, 87, Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32
	32	Цель: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, степ-шагов и др. Игры. Итоговый мониторинг.

Приложение 2.

Консультирование родителей. Методические рекомендации по проведению утренней Фитнес – зарядки дома.

Фитнес-зарядка является важным средством оздоровления и развития дошкольника. У регулярно занимающихся Фитнес-зарядкой детей быстрее исчезает чувство сонливости, возникает бодрость, наступает эмоциональный подъем, возрастает выносливость и улучшается настроение. Очевидно, что необходимость после пробуждения приступить к выполнению упражнений дисциплинирует ребенка, вырабатывает силу воли и правильную привычку встать утром и выполнить оздоровительный комплекс.

Цель фитнес-зарядки – «пробудить» организм, настроить его на продуктивный день, воздействовать на мышечную систему, активизировать сердечно-сосудистую систему, систематизировать дыхание и настроить другие системы организма на правильный функционал.

Фитнес-зарядка непродолжительна и занимает по времени 5-12 минут. Физическая нагрузка при этом невысокая.

Комплекс утренней Фитнес – зарядки:

Мышцы груди. И.П.(исходное положение) Ноги на ширине плеч, свернутое полотенце («Жгут») за спиной, ровно между лопатками. Глубокий вдох – медленно потянуть полотенце вверх. Выдох – и возвращение в И.П. 10 раз.

Плечи. И.П. Ноги на ширине плеч. Вытянуть вперед прямые руки, полотенце примерно на уровне шеи. Вдох и на выдохе поднять руки над головой. Вдох – и на выдохе вернуться в И.П. 10 раз.

Корпус. И.П. Ноги на ширине плеч, полотенце «Жгут» за плечами. Вдохнуть и на выдохе наклониться влево, при этом бедра должны оставаться неподвижными. Вдох – вернуться в И.П. На выдохе наклониться вправо и на вдохе вернуться в И.П.. 10 раз.

Корпус, живот, спина. И.П. Стоя. Скрестить ноги, вдохнуть - поднять руки. Выдох – поворот корпуса вправо. 5 раз в каждую сторону.

Бедра, ягодицы. Встать спиной к кровати, руки держать перед собой. На выдохе – присесть на кровать. 15 раз.

Колени. И.П. Ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх. Сделать шаг вперед левой ногой. Вдох – поднять левую ногу и резко опустить руки, согнув в локтях. Выдох – вернуться в И.П. По 10 раз с каждой ноги.

Релаксация, дыхание. Ходьба на месте. При этом поднимать колени на вдохе, на выдохе опускать руки. 30 секунд , 2 подхода.

Консультирование педагогов.**Методические рекомендации по проведению упражнений на растяжку
в домашних условиях.**

Растяжка – это увеличение гибкости тела. Гибкость – одно из физических качеств нашего тела, а комплекс растяжки – это средство достижения гибкости. Гибкость и растяжка – синоним понятия «подвижность». Мышцы крепятся к костям скелета с помощью сухожилий, а отдельные кости скелета соединяются с помощью связок. Мышцы, сухожилия и связки сами по себе являются эластичными, могут растягиваться и сжиматься, чем обеспечивается подвижность скелета. Но эти структуры можно сделать более гибкими, что достигается специальными упражнениями.

Главная задача упражнений на растяжку, помимо увеличения подвижности, – это снижение излишнего напряжения, отдых для мышц и структур скелета. Важно! Перед выполнением упражнений на растяжку необходимо разогреть тело, выполнив комплекс разминки. Упражнения выполняются плавно, без резких движений, не копируя кого-то, не доводя растягивание до возникновения болевых ощущений. Дыхание должно быть спокойным, ровным. Не стоит растягивать тело после травм суставов, связок, мышц, при серьезных заболеваниях суставно-мышечного и костного аппарата, при повышенном АД, беременности. Рекомендовано перед началом выполнения регулярных упражнений на растяжку проконсультироваться у врача (терапевт, хирург) на предмет наличия противопоказаний к данному виду гимнастики.

Упражнения.**Растяжка мышц шеи.**

1. Стоя. Наклонить голову влево, левой рукой осторожно потянуть голову вниз, затем то же самое, наклон головы вправо, правая рука тянет голову вниз. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени.

2. Стоя. Наклон головы вперед, обеими руками осторожно тянуть голову вниз. То же самое при наклоне головы назад. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени.

Растяжка мышц плеч, спины, груди.

1. Ноги на ширине плеч, поднять правую руку вверх. Тянуть руку над головой близко к уху. Захватить правый локоть левой рукой и осторожно потянуть за руку к уху. Стоять в таком положении в течение комфортного для себя времени.

2. Ноги на ширине плеч. Обе руки выставить за спину, так, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов. Ухватить руку другой рукой настолько близко к локтю, насколько это возможно (без болевых ощущений и осторожно!) и потянуть через спину к противоположному плечу. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени, затем выполнить упражнение другой рукой.