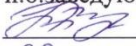


муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75 «Дельфин» общеразвивающего вида»

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: 6 - 7 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	13
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 общеобразовательным 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 6-7 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: 6-7 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: 30 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;
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча;
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения;
- Развита сила основных мышечных групп;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни;
- Будут знать фитнес-упражнения, уметь их выполнять отдельно и в связке под музыку;
- Выполняют связки ОРУ под музыку с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Будут освоены базовые аэробные шаги.

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 (6-7 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	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе.	Муз.зал	наблюдение
2		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Отработка разминки. Разучивание ритмической связки из степ-шагов по	Муз.зал	наблюдение.

					инструкции педагога. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога.		
3		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога	Муз.зал	наблюдение
4		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Разучивание ритмической связки из шагов по инструкции педагога. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего.	Муз.зал	наблюдение
5	ноябрь	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической	Муз.зал	наблюдение

					связки степ-шагов под музыку и на счет.		
6		четверг 18.00-18.30		1	Бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога.	Муз.зал	наблюдение
7		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога.	Муз.зал	наблюдение
8		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голеней, семенящим шагом.	Муз.зал	наблюдение
9	Декабрь	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки».	Муз.зал	наблюдение
10		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Упр. аэробики	Муз.зал	наблюдение
11		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упражнения аэробики, упр с обручами	Муз.зал	наблюдение

12		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упражнения аэробики, упр с обручами	Муз.зал	наблюдение
13	Январь	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы).	Муз.зал	наблюдение
14		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы).	Муз.зал	наблюдение
15		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Обучение базовым элементам аэробики, степ-шаги, разучивание движений под музыку в связке. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами.	Муз.зал	наблюдение
16		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами.	Муз.зал	наблюдение
17	Февраль	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами. Упр. силового	Муз.зал	наблюдение

					тренинга и гимнастики с мешочком на голове.		
18		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов.	Муз.зал	наблюдение
19		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестом голени, ходьба парами. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе.	Муз.зал	наблюдение
20		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Отработка степ-шагов в связке под музыку. Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Повторение Step touch. Стретчинг	Муз.зал	наблюдение
21	Март	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Чередование базовых шагов и элементов танц.аэробики на счет и под музыку.	Муз.зал	наблюдение
22		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Чередование базовых шагов и элементов танц.аэробики на	Муз.зал	наблюдение

					счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк».		
23		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку	Муз.зал	наблюдение
24		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Отработка степ- шагов, степ-шаг Кнее ур. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC STEP, Step touch под музыку, закрепление степ- шага Кнее ур	Муз.зал	наблюдение
25	Апрель	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет	Муз.зал	наблюдение
26		четверг 18.00-18.30		1	Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет	Муз.зал	наблюдение
27		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладони перед собой, ходьба парами. Повтор отработанных ритмических	Муз.зал	наблюдение

					связок. Отработка новых ритм. связок		
28		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Закрепление, отработка ритмических связок танцевальной аэробики и разучивание новых связок.	Муз.зал	наблюдение
29	Май	четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	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.	Муз.зал	Наблюдение, диагностика
30		четверг 18.00-18.30		1	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.	Муз.зал	Наблюдение, диагностика
31		четверг 18.00-18.30	подгрупповая	1	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.	Муз.зал	Наблюдение, диагностика

					Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога.		
32		четверг 18.00-18.30		1	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.	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: подготовительная группа. - Волгоград, Учитель, 2012.
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: - Речь, 2001.
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.

4. Литвинова О.М. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей. – Волгоград, Учитель, 2016.
5. 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: 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.
	3	Цель: повторение з.1 Комплекс 2. 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.
	4	Цель: Отработка разминки Комплекс 3, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Отработка упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». Е.В. Сулим стр. 183, 208, В.Ю. Давидов стр.91.Цель: закрепить выполнение разминки под музыку.
Ноябрь	5	Цель: повторение з.4. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». Е.В. Сулим стр. 183, 208, В.Ю. Давидов стр.91
	6	Цель: Отработка разминки. Комплекс 4, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Комплекс 4, бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч?» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.91.94, Е.И Подольская стр 163, 164
	7	Цель: повторение Комплекса 4, закрепление новых упр., игры.

		Бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч?» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.91.94, Е.И Подольская стр 163, 164
	8	Цель: закрепить Комплекс 4. Разминку под музыку, моделировать упр.на выносливость, гибкость, выполнять упр. на растяжку и развитие дыхания. 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: обучение базовым элементам аэробики. Шаги Basic, March, Step Touch. Упражнения, игры, Комплекс 5. Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». Е.В. Сулим стр. 183, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68
	10	Цель: повторение з.9 Закрепить Комплекс 5, разминка под музыку. Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». Е.В. Сулим стр. 183, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68
	11	Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики, шаги Open, Leg curl, разучивание основных танцевальных движений. Упражнения, игра. Комплекс 5. Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упражнения аэробики, упр с обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.68-69, Е.И. Подольская стр . 47,48
	12	Цель: повторение з.11 Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упражнения аэробики, упр с обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.68-69, Е.И. Подольская стр . 47,48
Январь	13	Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики по направлению, шаг Кнее Up, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатык». Игра «Мешочек». Сулим стр. 183, 197. В.Ю. Давидов стр.70, О.М. Литвинова стр.45
	14	Цель: повторение з.13. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатык». Игра «Мешочек». Сулим стр. 183, 197. В.Ю. Давидов стр.70, О.М. Литвинова стр.45
	15	Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики,степ-шаги, разучивание движений под музыку в связке. Упражнения, игры. Комплекс 6. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 2, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» Е.В. Сулим стр. 183, 89,90, В.Ю. Давидов стр.103, Е.И. Подольская стр. 110.

	16	Цель: повторение з.12. Отработка Комплекса 6. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 2, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» Е.В. Сулим стр. 183, 89,90, В.Ю. Давидов стр.103, Е.И. Подольская стр. 110
Февраль	17	Цель: обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 7. Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики с мешочком на голове. Упр. «Мостик», игра «Кто скорее добежит до флажка». Е.В. Сулим стр. 185, 66, 88.201. О.М. Литвинова стр.16-17,.
	18	Цель: отработка Комплекса 7, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, повтор степ-шагов. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. 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: продолжать обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 8. Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестом голеней, ходьба парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе. Упр. «Цапля машет крыльями». Игра «Филин и пташки» Е.В. Сулим стр. 185, 89,92, О.М. Литвинова стр.18-19. Е.И Подольская стр.98
	20	Цель: отработка упр. на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Повторение Step touch. Стретчинг «Матрешка». Е.В. Сулим стр.182, 81, 61, 60. В.Ю. Давидов стр.83
Март	21	Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 9, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость. Ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Чередование базовых шагов и элементов танц.аэробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Сулим стр. 185, 200, О.М Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83
	22	Цель: закрепление Комплекса 9, 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. Чередование базовых шагов и элементов танц.аэробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Сулим стр. 185, 200, О.М Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83
	23	Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 10. Упражнения, игры. Бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики

		на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». см.10. Е.В Сулим стр.185, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.84
	24	Цель: Отработка степ-шагов, степ-шаг Кнее упр, отработка разминки Комплекса 10. Упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC STEP, Step touch под музыку, закрепление степ-шага Кнее упр: Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». см.10. Е.В. Сулим стр.185, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.84
Апрель	25	Цель: Отработка Комплекса 11, упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Игры, упражнения. Комплекс 11. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». См.з.№35. Е.В. Сулим стр. 185, 208, В.Ю. Давидов стр.91, 85
	26	Цель: повторение з.25. Комплекс 11. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». См.з.№35. Е.В. Сулим стр. 185, 208, В.Ю. Давидов стр.91, 85
	27	Цель: Отработка упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Упражнения, игры. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Повтор отработанных ритмических связок. Отработка новых ритм. связок, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» см. 3.45-46. Е.В. Сулим стр. 185, 89,90, В.Ю. Давидов стр. 85, Е.И. Подольская стр. 110.
	28	Цель: Отработка упр. на ловкость, гибкость, силу, дыхания; закреплять ритмические связки, отработка ритмических связок из танцевальных элементов. Игры. Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Закрепление, отработка ритмических связок танцевально аэробики и разучивание новых связок. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». См.3.№39-40. Е.В. Сулим стр. 185, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68, 85.103
Май	29	Цель: Отработка упр. на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры. 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» см.3№33-34. Е.В. Сулим стр. 185, В.Ю. Давидов стр.83, 87, 86, 85, 103. Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32

	30	Цель: повторение з.29. Упр. на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра. 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» см.3№33-34. Е.В. Сулим стр. 185, В.Ю. Давидов стр.83, 87, 86, 85, 103. Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32 Упр. «Велосипед». Игра «Бычки». Е.В. Сулим стр. 183, 198, В.Ю. Давидов стр.83, 87
	31	Цель: Отработка разминки Комплекс11, упр. на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр., игры. 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.

Приложение 3.

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.