

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 63 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.



УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
/ Бурцева Д.С.
Приказ № 164-ОД от 29.08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес «ФитнесКидс»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:

Гуркина Алёна Алексеевна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский фитнес «Фитнес Кидс» имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения.

Программа направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность программы.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

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, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов.

В то же 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, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы/новизна.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

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. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Адресат программы. Программа предназначена для воспитанников 3-7 лет. Заниматься по программе могут дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия реализации Программы:

Учебный год с октября 2025г. по май 2026 г.

Количество занятий в неделю -2.

Продолжительность занятий:

Младшая группа-15минут.

Средняя группа-20минут.

Старшая – подготовительная группа -25-30 минут

Язык реализации программы: русский язык.

Условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

Формы проведения занятий: групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.

Формы организации деятельности воспитанников:

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

Цель программы: укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

✓ Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).

✓ Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно сосудистой и нервной систем организма.

✓ Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.

✓ Содействовать 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 изящности танцевальных движений.
- ✓ Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.
- ✓ Воспитание интереса и потребность в физических упражнениях и играх;
- ✓ Приобщение детей к здоровому образу жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

Планируемые результаты

Реализация в полном объеме задач Программы позволяет ожидать следующие результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

Способами их определения являются:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (раз в полгода);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями;

Формой подведения итогов реализации Программы является открытое занятия для родителей воспитанников, фотоотчет.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2025	29.05.2026	32	64	2 раз в неделю

Учебный план для детей 3-4 лет

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие		0,5	0,5	Тест
2.	Игровой стретчинг			37	Наблюдение
3.	Ритмическая гимнастика с предметами			10	Наблюдение

	(гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)				
4.	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения			10	Наблюдение
5.	Игры			6	
6.	Итоговое занятие			1	Тест
	Итого	64			

Месяц	№/п	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Октябрь	1	<p>«Лесной стадион»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Привлекать интерес детей к занятиям фитнесом; дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать ловкость при подлезании под шнур, прокатывании шариков в ворота, прыжках до предмета, координацию движений, общую и мелкую моторику</p>	шнур с ленточками, «грибочки, орешки, морковки» по количеству детей, воротики (4 шт.), корзинки (3 шт.)
	2	<p>Игровой стретчинг - сказка «Колобок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нём; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку; формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, орешек, зайчик, собачка, медвежонок, бег, лисичка, брёвнышко; развивать ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, слуховое внимание</p>	индивидуальные коврики, шнуры, мяч-фитбол

	3	<p>«Поиграй-ка с нами, обруч!» (с обручами)</p> <p><i>Цели и задачи:</i></p> <p>Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений;</p> <p>содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой;</p> <p>учить детей прокатывать обруч двумя руками перед собой в прямом направлении, пролезать через обручи прямо, прыгать из обруча в обруч; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве;</p> <p>оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	обручи по количеству детей, шнуры
	4	<p>Игровой стретчинг - сказка «Теремок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; побуждать детей к двигательной активности; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять движения под музыку;</p> <p>формировать умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, лягушка, зайчик, брёвнышко, медвежонок, бег, лисичка;</p> <p>укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p>	индивидуальные коврики, постройка «Теремка» из модулей, игрушки-персонажи сказки
Ноябрь	5	<p>«Мы сильные и ловкие!» (с гантелями)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в прыжках из обруча в обруч, пролезании через туннель; учить выполнять движения в соответствии с текстом; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути</p>	гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, обручи (5 шт.), туннель

	6	<p align="center">Игровой стретчинг - сказка «У солнышка в гостях»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, улитка, птица, пловцы, ёжик, горка, бег, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	индивидуальные коврики, зонтик, «Солнышко»
	7	<p align="center">«Игра с ёжиками»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии, прыжках по мягкой поверхности, прокатывании шариков по дорожке; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку, внимание; учить выполнять движения в соответствии с текстом, способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	массажные шарики по количеству детей, воротники, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, дорожки, шнуры 1
	8	<p align="center">Игровой стретчинг - сказка «Репка»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; формировать умения и навыки выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, ванька-встанька, собачка, бег, кошечка, ёжик, орешек; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; упражнять в перебрасывании мяча через препятствие, подлезании под</p>	индивидуальные коврики, мячи по количеству детей, шнур с ленточками, игрушки - персонажи

		шнур; укреплять у детей носоглотку, верхние дыхательные пути	
Декабрь	9	<p>«Снежинки-пушинки»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку; упражнять в равновесии, прыжках через кубики, пролезании; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	гимнастическая скамейка, туннель, кубики - «льдинки», модули
	10	<p>Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и утёнок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: орешек, петушок, ходьба, улитка, бабочка, качели, пловцы, птичка; способствовать развитию у детей координации и концентрации внимания</p>	индивидуальные коврики
	11	<p>«В гости к ёлочке»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в бросании снежков вдаль одной рукой через препятствие, в прыжках через препятствия, ползании на четвереньках вверх по наклонной доске, ходьбе по скамейке, «змейкой» между предметами, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма.</p>	дорожки, «снежки» по количеству детей, шнуры, шнур с ленточками, гимнастическая скамейка, наклонные доски, «льдинки» (3 штук), «ёлочки» (6 штук), модуль «Частокол»

	12	<p>Игровой стретчинг - сказка «Муха-Цокотуха» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма и формировать двигательные пчёлка, бабочка, паук, гусеница, кузнечик, орешек, муравей; развивать ловкость, быстроту, умение быстроориентироваться организма детей</p>	индивидуальные коврики
Январь	13	<p>«Палочка-помогалочка» (с гимнастическими палками) <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе по гимнастической палке боком приставным шагом; подлезании под воротиками, перешагивании; развивать у детей координацию движений под музыку, умение сочетать движения с музыкой и словами</p>	гимнастические палки по количеству детей, высокие и низкие «заборчики» (по 2 шт.)
	14	<p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о глупом мышонке» <i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; развивать чувство ритма и формировать двигательные навыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: птица гусеница, лягушка, пчёлка, лошадка, маятник, петушок, рыбка, кошка; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве; учить детей регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание</p>	индивидуальные коврики, ёлочка

	15	<p>Открытое занятие для родителей «Теремок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности, развивать у детей силу, ловкость, координацию движений под музыку, чувство ритма.</p>	<p>модули для «теремка», белая ткань для крыши; игрушкибибабо-мышка, ежик, заяц, лиса, волк, медведь; массажные шарики (по количеству детей); ткань для игры; гимнастические скамейки, «льдинки» (2шт), гимнастическиймат, дуги (2шт)</p>
	16	<p>Игровой стретчинг - сказка «Мойдодыр»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать правильную осанку; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: лягушка, книжка, колечко, маятник, птица, кошечка, пчёлка, волчок, ящерица, бег; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
Февраль	17	<p>«Нам весело!» (с воздушными шариками) <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости иудовлетворения своё место; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>	<p>воздушные шарики по количествудетей, гимнастическая лестница, гимнастические маты, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка</p>

	18	<p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка об умноммышонке»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма учить согласовывать свои движения с движениями товарища; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: кошечка, летучая мышь, бег, маятник, горка, птица, ёжик, лягушка, ходьба; содействовать профилактике нарушений зрения дошкольников.</p>	индивидуальные коврики, дорожки
	19	<p>«К обезьянкам в гости»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретениеразнообразных развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом</p>	игрушка обезьянка, тренажёрная горка, дорожки, модули «брёвнышки» (2шт.), модуль «удав»
	20	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать чувство ритма, образного восприятия музыки; закреплять умение выполнять упражнения игрового стретчинга: ходьба, страус, кошечка, бабочка, бег, носорог, змея, рыбка, лошадка; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>	индивидуальные коврики, дорожки, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
Март	21	<p>«Прогулка на цветочную поляну»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве; упражнять детей в беге по наклонной доске вниз, ходьбе по «следочкам», удерживая равновесие, пролезании под воротиками, ползании по мягкой поверхности, прыжках на батуте</p>	дорожки, «следочки»,воротики, наклонные доски, гимнастическиематы, «Батут»

	22	Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; формировать навыки развивать координацию движений, умение сочетать движения с музыкой и словом	:индивидуальные коврики, дорожки
	23	«Мы играем!» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; учить детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; упражнять в ходьбе по модулю – брёвнышку, балансирам, через модуль «Частокол», прыжках с продвижением вперёд «змейкой» между стойками, подлезании под препятствие; развивать умение самостоятельно выполнять задания на тренажёрах по заданию взрослого	гимнастические палки по количеству детей, модули «брёвнышки», «Частокол», «заборчики», «ёлочки» - стойки, «ёжики» - балансиры, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	24	Игровой стретчинг - сказка «На зелёной иголке» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; учить выполнять движения в соответствии с текстом, в общем темпе; снять психоэмоциональное напряжение, детей координацию и концентрацию внимания	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей, пособие «Парашют»
Апрель	25	«Мы едем, едем, едем!» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве; развивать чувство ритма, выразительность движений	колечки по количеству детей, светофор, машины (3 шт.), шнуры, дорожки, модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры, стойки – ориентиры, ленточки, вожжи(2 шт.)

26	<p>Игровой стретчинг - сказка «Как зайцы волканапугали»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умение детей точно и правильно выполнять движения в гимнастической композиции с палками; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей; закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; снять психоэмоциональное напряжение, эмоциональный фон</p>	индивидуальные коврики, гимнастические палки по количеству детей
27	<p>«Весёлый зоопарк»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать чувство ритма, выразительность движений, умение сочетать движение со словом и музыкой, воображение; упражнять в ходьбе по балансирам, ползании вверх по наклонной лестнице, пролезании через модуль «Бочка», прыжках через модули</p>	модули, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «ёжики» - балансиры
28	<p>Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, врассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p>	игрушки –мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук

Май	29	<p>Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Поддерживать у детей интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями; развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение; закреплять выполнение знакомых упражнений: ходьба, зайчик, змея, бег, птица, орешек, рыбка, лягушка, летучая мышь; совершенствовать двигательный опыт детей во время занятий на тренажёрах; учить детей овладевать нетрадиционными оздоровления (самомассаж головы)</p>	индивидуальные коврики, детские тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка
	30	<p>«Поиграй-ка, парашют!»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; закреплять умение детей выполнять ходьбу, бег в общем темпе, согласовывать движения с произносимым текстом; развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве; упражнять в прокатывании мяча с «горки», беге по наклонной доске</p>	пособие «Парашют», наклонные доски, мячи по количеству детей, модули

31	<p align="center">Открытое занятие для родителей «Весеннее путешествие»</p> <p>Цель: Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; побуждать детей к двигательной активности; упражнять детей в построениях в круг, в колонну, в рассыпную, развивать у детей координацию движений под музыку, чувство ритма, ловкость, быстроту, выносливость.</p>	<p>Атрибуты: игрушки – мишка, обезьянка, гимнастические палки, кубики по количеству детей, шнуры, машины, ориентиры – 4-5 штук, кассеты и аудиодиски.</p>
32	<p align="center">«Магазин игрушек»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма, навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы-веселые мартышки», «Неваляшка», «Мишка плюшевый», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в подбрасывании и ловле мяча</p>	<p><i>Оборудование:</i> игрушки – кошка, мяч, кукла, книжка, мишка, обезьянка; мячи по количеству детей, неваляшка</p>

2.3. Учебный план для детей 4-5 лет

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие		0,5	0,5	Тест
2.	Игровой стретчинг			27	Наблюдение
3.	Ритмическая гимнастика с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров)			13	Наблюдение
4.	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения			13	Наблюдение
5.	Игры			10	
6.	Итоговое занятие			1	Тест
	Итого	64			

Месяц	№	Тема, цель, задачи	Оборудование:
Октябрь	1	<p align="center">«Весёлые мячики» (с мячами)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей интерес и стремление заниматься фитнесом; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; учить детей ползать на четвереньках, толкая головой мяч до цели, отбивать мяч ногой в ворота; развивать фантазию, творчество детей</p>	<p>мячи по количеству детей, обручи (6-7 штук), пособие «парашют», воротники (3-4 шт.)</p>
	2	<p align="center">Игровой стретчинг - сказка «Цыплёнок и солнышко»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей потребность в движениях; оказывать благоприятное воздействие на организм детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, бабочка, змея, бег, кошечка, веточка, рыбка; способствовать укреплению мышечного тонуса, улучшению настроения детей</p>	<p>индивидуальные коврики</p>
	3	<p align="center">«Поиграй-ка с нами, обруч» (с обручами)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд</p>	<p>обручи по количеству</p>

		<p>бодрости и хорошего настроения; содействовать развитию умения согласовывать движения с музыкой; учить детей прыгать через обруч, как через скакалку, пролезать через туннель из обручей разными способами; развивать ловкость, быстроту, умение быстро ориентироваться в пространстве</p>	<p>детей, обручи (6-7 штук), шнуры</p>
	4	<p>Игровой стретчинг - сказка «Хвастунишка» <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: пчёлка, ходьба, муравей, горка, змея, лошадка, птица, рыбка, месяц; развивать гибкость в мышцах и суставах; способствовать укреплению мышечного тонуса; способствовать психоэмоциональной регуляции организма; оказывать благоприятное воздействие на состояние всего организма детей</p>	<p>индивидуальные коврики, «Батут» гимнастическая скамейка, «Батут», туннель, балансиры «-«ёжики», тренажёры: велотренажёр, «Степ», беговая дорожка, силовой тренажёр</p>
Ноябрь	5	<p>Мыслительные и ловкие» (с гантелями) <i>Цели и задачи:</i> Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения; развивать силу и выносливость; учить детей выполнять ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, упражнять в равновесии в ходьбе по «ёжикам» - балансирам, развивать прыгучесть в прыжках на батуте; научить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами</p>	<p>гантели по количеству детей</p>
	6	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто поможет воробью?» <i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, ящерица, орешек, пчёлка; развивать мышечную силу, способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма, снять закомплексованность</p>	<p>индивидуальные коврики, обручи по количеству детей</p>
	7	<p>«Игра с ёжиками» (с массажными шариками) <i>Цели и задачи:</i> Поддерживать интерес детей к занятиям; закреплять у детей двигательные умения и навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме; упражнять в равновесии в ходьбе по балансирам, прыжках по мягкой поверхности, ползании на четвереньках в туннель с прокатыванием шарика; развивать трудолюбие; в ходе подвижной игры</p>	<p>массажные мячики по количеству детей, балансиры - «ёжики», гимнастические маты,</p>

		развивать ловкость и сноровку, учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	шнур, туннель
	8	Игровой стретчинг - сказка «Спать пора» <i>Цели и задачи:</i> Стимулировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствовать двигательные способности, создавать условия для положительного психоэмоционального развития детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, змея, веточка, рыбка, птица, кораблик; развивать чувство ритма; учить детей напрягать и расслаблять тело; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку	индивидуальные коврики, «листки»
Декабрь	9	«В зимнем лесу» <i>Цели и задачи:</i> Создавать для детей условия для положительного выражения, раскрепощённости и творчества в движениях; развивать ловкость и координационные способности; совершенствовать навыки выполнения м/р композиции «Зарядка для зверят»; развивать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать ловкость и формировать мышечную силу в ходьбе по наклонной лестнице, спуске с наклонной лестницы, упражнять в прыжках, пролезании	«ёлочки» - стойки, тренажёрная горка, модуль «Бочка», «снежинки», кубики – «льдинки»
	10	Игровой стретчинг - сказка «Пусть приходит зима» <i>Цели и задачи:</i> Способствовать тренировке и развитию эластичности основных групп мышц, развивать подвижность суставов и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: кузнечик, птица, ходьба, горка, рыбка, паучок, ящерица, орешек, пчёлка; воспитывать желание проявлять терпение во время выполнения упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики, содействовать развитию музыкального слуха	индивидуальные коврики
	11	«Цветные автомобили» (с колечками) <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; содействовать развитию чувства ритма; упражнять в седах и упорах; воспитывать организованность и дисциплинированность; развивать скоростно-силовые и координационные способности; упражнять в равновесии, пролезании	колечки по количеству детей, дорожки, наклонные доски, гимнастическая скамейка, туннель, модуль «Частокол», шнуры, детские машины (4 шт.)
	12	Игровой стретчинг - сказка «Невоспитанный мышонок»	индивидуальные

		<i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных групп мышц, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок, формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка, ящерица; закреплять умение точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления	коврики, «ёлочки» - стойки
Январь	13	«Палочка – помогалочка» (с гимнастическими палками) <i>Цели и задачи:</i> Доставить детям радость и удовольствие в процессе игр, игровых упражнений; воспитывать осознанное отношение к правилам при выполнении упражнений; развивать координационные способности; содействовать развитию внимания и памяти, формировать умение ориентироваться в пространстве; содействовать профилактике плоскостопия; учить детей определённым двигательным умениям, а также приемам страховки при работе с тренажерами.	гимнастические палки по количеству детей, тренажёрная горка, модуль «Частокол», детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажеры, силовой тренажёр
	14	Игровой стретчинг - сказка «Воробей и карасик» <i>Цели и задачи:</i> Развивать и функционально совершенствовать работу органов дыхания, кровообращения, нервной системы организма; развивать чувство ритма; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, бег, змея, лягушка, веточка, месяц, птица, рыбка; воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; в ходе подвижной игры развивать ловкость и сноровку	индивидуальные коврики, «цветные рыбки» на верёвочке
	15	Открытое занятие для родителей «В гости к сказке» <i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению детьми чувства удовольствия, радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки основных видов движений: ходьбы на носках, пятках, по-медвежьи, в приседе, бега, подскоков; формировать навык ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой; способствовать созданию хорошего настроения.	дорожки, коврики, колечки, ленточки по количеству детей, шнуры, аудиокассеты и диски с музыкой
	16	Игровой стретчинг - сказка «Как медвежонок сам	индивидуа

		<p align="center">себя напугал»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, веточка, лошадка, рыбка; расширять кругозор детей; формировать правильную осанку; воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами.</p>	<p>льные коврики, дорожки, детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажеры, силовой тренажёр</p>
Февраль	17	<p align="center">«Нам весело!» (с воздушными шариками)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений с воздушным шариком; упражнять в подбрасывании на месте, в ходьбе в прямом направлении с отбиванием воздушного шарика, упражнять в лазании по гимнастической лестнице, развивать ловкость и быстроту, умение быстро находить своё место</p>	<p>воздушные шарики по количеству детей, дорожки, гимнастическая лестница, гимнастические маты, стойки с воздушным и шариками</p>
	18	<p align="center">Игровой стретчинг - сказка «Лягушонок и лошадка»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать развитию ловкости, координации движений, гибкости; содействовать развитию воображения и творческих способностей; совершенствовать навыки выполнения комплекса музыкально - игровой гимнастики; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга: ходьба, горка, рак, лисичка, лошадка, аист, рыбка; развивать мышечную силу и выносливость знакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления</p>	<p>индивидуальные коврики, дорожки</p>
	19	<p align="center">«К обезьянкам в гости»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков; развивать ловкость, увёртливость в игре; содействовать профилактике плоскостопия; упражнять детей учить детей передавать эмоциональные состояния; закреплять у детей определённые двигательные умения и приемы страховки при работе с тренажерами и модулями</p>	<p>игрушка обезьянка; детские тренажёры: «Степ», беговая дорожка, велотренажеры, силовой тренажёр; модуль «Частокол»</p>

			, пособие «Удав», скакалки по количеству детей, карточки-пиктограммы
	20	<p>Игровой стретчинг - сказка «Как у слоника хобот появился?»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; совершенствовать выполнение упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Лесная зарядка»; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: горка, ходьба, рак, змея, бег, страус, кошечка, веточка, ящерица; развивать ловкость, координацию движений; учить выполнять движения в соответствии с текстом; развивать мелкую моторику; развивать умение ориентироваться в пространстве; формировать правильную осанку; регулировать напряжение и расслабление тела</p>	индивидуальные коврики, дорожки
Март	21	<p>«Прогулка на цветочную поляну (с модулями)</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; упражнять в прыжках по «брёвнышкам», ходьбе по модулю «Валуны», «Частокол», пролезании через туннель, развивать прыгучесть; развивать творческие способности и воображение</p>	модули по количеству детей, «брёвнышки», модуль «Валуны», модуль «Частокол», «цветочки», туннель, большие обручи (4 шт.)
	22	<p>Игровой стретчинг - сказка «Кто я?»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Воспитывать у детей умение эмоционального выражения, способствовать развитию творческих способностей; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; развивать координационные способности при выполнении упражнений; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закреплять выполнение знакомых упражнений: бабочка, кошечка, ходьба, носорог, змея, рыбка, страус, лошадка; упражнять в ходьбе, имитирующей животных</p>	индивидуальные коврики, дорожки

	23	<p>«Чудесный мешочек» (с набивными мешочками) <i>Цели и задачи:</i> Обеспечить двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; развивать умение согласовывать свои движения с характером и ритмом музыки; упражнять детей в бросании мешочков в цель (модуль «Бочка»), ходьбе с мешочком на голове, прыжках с продвижением вперёд с зажатым между колен мешочком; ползании с мешочком на животе («Паучок»); учить выполнять движения в соответствии с текстом, учить согласовывать свои движения с движениями товарища</p>	мешочки по количеству детей, модуль «Бочка», шнуры
	24	<p>Игровой стретчинг - сказка «Сказка о трёх блинах» <i>Цели и задачи:</i> Оказывать положительное влияние на общий тонус, настроение детей; формировать умения и навыки правильного выполнения упражнений игрового стретчинга, закрепить выполнение знакомых упражнений: ходьба, горка, орешек, бег, змея, зайчик, лисичка, рыбка, веточка; закрепить выполнение группировки в положении лёжа; учить детей овладевать нетрадиционными способами оздоровления; развивать чувство ритма; совершенствовать выполнение танцевальных движений</p>	индивидуальные коврики
Апрель	25	<p>«Мы едем, едем, едем!» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый раздражительный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить согласовывать свои движения с движениями товарища, с музыкой; упражнять в выполнении строевых упражнений; развивать в играх и соревнованиях ловкость, быстроту и умение ориентироваться в пространстве</p>	колечки, ленточки по количеству детей, стойки (6 шт.), воротики, детские машины (3-4 шт.), вожжи (2 шт.)
	26	<p>Игровой стретчинг - сказка «Ёженька» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ёлочка, ходьба, веточка, змея, горка, кораблик, лошадка, рыбка, бабочка; точно и правильно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях; активизировать двигательную память; упражнять в набрасывании кольца в игре «Серсо», развивать мелкую моторику в игре «Быстро подними»</p>	индивид. коврики, «шапочка», «Серсо» (4 шт.), мишки – утяжелители (4 шт.),
	27	<p>«Весёлый зоопарк» <i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый раздражительный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков;</p>	колокольчики (4 шт.), гимнастические

		учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку, навыки пластичности движений; развивать воображение; упражнять детей в лазании по гимнастической стенке, ходьбе приставным шагом по нижней рейке, ползании, скатывании по тренажёрной горке	лестницы, гимнастические маты, тренажёрная горка, модуль «Частокол»
	28	Игровой стретчинг - сказка «Чижики» <i>Цели и задачи:</i> Создать условия для обеспечения эмоционального благополучия детей на занятиях; учить согласовывать свои движения с движениями товарища в кружении под музыку, закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, горка, птица, бег, змея, книжка, замочек, качели, веточка; активизировать двигательную память; учить регулировать напряжение и расслабление тела	индивидуальные коврики
Май	29	«Весёлый парашют» (с пособием «Парашют») <i>Цели и задачи:</i> Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание действовать с «Парашютом»; закреплять умение согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать в общем темпе; развивать ловкость, быстроту и сноровку в играх и соревнованиях	пособие «Парашют», мешочки по количеству детей, средний мяч, кубики (2 шт.)
	30	Игровой стретчинг - сказка «Как море стало солёным?» <i>Цели и задачи:</i> Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; закреплять умения выполнять стретчинговые упражнения, которые использовались в течение года: ходьба, рак, змея, морская звезда, лошадка, рыбка, улитка, бег, маятник; активизировать двигательную память; развивать фантазию, творчество детей, образное мышление; развивать глазомер и точность броска в игре «Набрось колечко»	индивидуальные коврики, игра «Набрось колечко» (7 шт.)
	31	Открытое занятие для родителей «Веселая прогулка» <i>Цели и задачи:</i> Способствовать проявлению радости от выполнения двигательных действий; совершенствовать навыки прыжков боком с продвижением вперёд через шнур, равновесия, подлезания; ориентировки в пространстве; развивать у детей мышечную силу, гибкость, ловкость; содействовать развитию чувства ритма, умению согласовывать движения с музыкой.	гантели, скакалки по количеству детей, «ручеек», «удава», обручи на стойках - «ямки», воротники, «ёжики»,

			массажные коврики, шнуры, игрушечный фотоаппар.
	32	<p align="center">«Магазин игрушек»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений, приобретение разнообразных двигательных навыков; учить выражать движения под музыку; развивать чувство ритма; формировать правильную осанку; навыки пластичности движений; развивать воображение; закреплять умение детей исполнять муз. - ритм. композиции «Мы весёлые мартышки», «Ходят часики», сочетая движения с музыкой и словом; упражнять в прокатывании мячей палочками по дорожке</p>	<p>игрушки - обезьянка, лошадка, зайчик, мяч, часики, ворона; палки (6 шт.), шнуры, дорожки</p>

2.4. Учебный план для детей 6 -7 лет

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие		0,5	0,5	Тест
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовые шаги. Партерная гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики.			20	Наблюдение
3.	Ритмическая гимнастика с предметами (с фитболами, степами) Элементы акробатики			22	Наблюдение
4.	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения			10	Наблюдение
5.	Игры Беговые, ролевые игры, танцевальные игры, игры на внимание			10	
6.	Итоговое занятие			1	Тест
	Итого	64			

Октябрь

Задачи	Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко выполнять команды инструктора			
Неделя	1	2	3	4
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, змейкой между степами	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, на пятках бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.
Основная часть	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты). 2. Упражнения сидя на степе: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к потолку) от степа на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу, 	Продолжительность 20 мин 1.Основные элементы 1.Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы 1.Шаги на угол В – степ А – степ Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) Упражнения сидя на степе: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги расставить 	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Степ между ног- шаги на степ правой-левой ногой, прыгнуть со степа. Степ между ног- прыгнуть на степ – поочередно спуститься со степа. 2. Упражнения сидя на степе: <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу) от степа: руки на ширине

	<p>руки на степе: поочередно касаемся пятками пола</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны.</p>	<p>градусов – ножницы горизонтальные</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>	<p>широко, выпрямить в коленях: тянуться поочередно к правой-левой ноге</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза.</p>	<p>плеч на степе, ноги касаются пола стопами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить</p>
--	--	--	--	---

				игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со стеза нельзя
Заключительная часть	Продолжительность: 3-5 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на стезе.	Продолжительность: 3-5 мин. Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа и сидя на стезе	Продолжительность: 2 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на стезе.	Продолжительность: 2 мин. Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.

Ноябрь

Задачи	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Учить соблюдать приемы страховки и учить само страховке с целью профилактики травматизма. Обучить правильной посадке на фитболе. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора			
Неделя	1	2	3	4
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> Выбор фитбола Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> Выбор фитбола Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> Выбор фитбола Различные прокатывания фитбола по полу передача фитбола друг другу, броски фитбола. 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> Выбор фитбола Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы
Основная часть	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2. Упражнения сидя на мяче: <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельное 	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: <ul style="list-style-type: none"> Поочередно выставлять 	Продолжительность 20 мин 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: <ul style="list-style-type: none"> поочередно выставлять 	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)

	<p>покачивание на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».</p> <ul style="list-style-type: none"> • В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. <p>3. Упражнения лежа на спине на фитболе</p> <ul style="list-style-type: none"> • сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в ИП; • ИП – лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх; <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ИП – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги полусогнуты в 	<p>ноги на пятку вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах <p>3. Упражнения лежа на спине на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ИП – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок – шея – спина должны быть на прямой линии; <p>4. Упражнения из других различных ИП.</p> <ul style="list-style-type: none"> • стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; • то же упражнение выполнять, сгибая руки; <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степенях. В углу</p>	<p>ноги вперед – в сторону – на носок;</p> <ul style="list-style-type: none"> • наклониться вперед, ноги врозь; <p>3. Упражнения лежа спиной на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом на средней линии лопаток; • лежа на животе на фитболе, поворот на спину; <p>4. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола коленями. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степеней не свались» Дети враспынную бегают между степенями. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны. И закрыть глаза.</p>	<p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ИП – в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить фитбол одной ногой; • ИП – то же, но опора на фитбол одной ногой; <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степеням) от степеней: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола
--	--	--	---	---

	<p>«стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «крылышки». Голову не поднимать</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания от пола: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются фитбола бедрами <p>5. Упражнения из других различных И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ип – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол, поочередные махи согнутой ногой. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, ноги в стороны.</p>	<p>зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя</p>		<p>стопами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая</p>
--	---	--	--	---

				равновесие. Сходить со степа нельзя
Заключительная часть	Продолжительность: 3-5 мин. Расслабление: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;	Продолжительность: 3-5 мин. Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа и сидя на степе	Продолжительность: 2 мин. Расслабление: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо.	Продолжительность: 2 мин. Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.

Декабрь

Задачи	Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги); формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему; развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.), учить четко выполнять команды инструктора			
Неделя	1	2	3	4
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, одна нога на пятке, другая на носке; пятки вместе, носки врозь; бег в колонне по одному, змейкой между степами	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин Ходьба спиной вперёд, боком, на пятках бег врассыпную; построение возле степов.	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. Построение в шеренгу, колонну; ходьба с разным положением рук (вперёд, вверх, в стороны, вниз), бег врассыпную; построение возле степов.
Основная часть	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу. Шаги с подъемом на платформу со сгибанием ноги вперед (различные варианты).	Продолжительность 20 мин. 1.Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами	Продолжительность 20 мин. 1.Шаги на угол В – степ А – степ Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу) Упражнения сидя на степе: • Отжимания (лицом к	Продолжительность 20 мин. Прыжки Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками. Степ между ног- шаги на степ правой-левой ногой,

	<p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к потолку) от степа на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: поочередно касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, руки в стороны.</p>	<p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги выпрямлены в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети стоят на степах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков.</p>	<p>степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами</p> <ul style="list-style-type: none"> • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги расставить широко, выпрямить в коленях: тянуться поочередно к правой-левой ноге <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Удержись- со степа не свались» Дети врассыпную бегаю между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, руки в стороны. И</p>	<p>спрыгнуть со степа. Степ между ног-впрыгнуть на степ – поочередно спуститься со степа.</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола стопами. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – статика • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под
--	---	---	---	---

		Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя	закрывать глаза.	прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Охотники» Дети стоят на степах. В углу зала стоит 2 ребенка-охотника, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степа нельзя
Заключительная часть	Продолжительность: 3-5 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на степе.	Продолжительность: 3-5 мин. Релаксационная гимнастика «Надуй шарик», лежа и сидя на степе	Продолжительность: 2 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» лежа на степе.	Продолжительность: 2 мин. Релаксационная гимнастика «Надувайся пузырь» в кругу.

Январь

Задачи	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Продолжать учить соблюдать приемы страховки. Обучить напрягать мышцы спины и живота, выполняя упражнения из различных И.П. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора. Учить полному расслаблению. Разучить подвижные игры на фитболах. Развивать координацию и равновесие			
Неделя	1	2	3	4
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Различные прокатывания фитбола по полу • передача фитбола друг другу, броски фитбола. 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы

<p>Основная часть</p>	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1.Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> «Шагают пальцы». ИП – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево. (Повторить 6 раз). «Насос». ИП – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «Ш-ш-ш»; 3-4 вернуться а ИП. (Повторить 3-4 раза). <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> Наклониться вперед к выставленной вперед ноге с различными положениями рук В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны – вверх – вперед – вниз. <p>3. Упражнения лежа на спине на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько 	<p>Продолжительность 20 мин.</p> <p>1.Основные элементы</p> <p>«Работают ноги». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в ИП. То же левой ногой. То же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую, и наоборот. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> Поочередно поднимать правое –левое плечо вверх «Посмотри на руки». ИП – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – вернуться а ИП. То же влево. (Повторить 3-4 раза). <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим Мышцы ног и пресса Лежа на спине на фитболе, выпрямлять поочередно 	<p>Продолжительность 20 мин</p> <p>1.Основные элементы</p> <p>«Высоко». ИП – стоя рядом с фитболом. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 – вернуться в ИП. (Повторить 3-4 раза).</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; наклониться вперед, ноги врозь; <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> Отжимания: руки на ширине плеч на полу ноги касаются фитбола передней поверхности бедер Спина – руки за головой ноги прямые, можно упираться в стьену: поднимать и опускать плавно корпус , сильно не прогибаться Стрейчинг –руки под лоб, ноги свободно подняты на полом. Почувствовать полное расслабление <p>Упражнения лежа на спине на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы груди и рук: 	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы</p> <p>Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> опора на ладони и стопы-поочередно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие тоже, только
------------------------------	---	--	--	---

	<p>шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки убрать за голову</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лежа на животе на фитболе в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; <p>4. Подвижная игра «Удержи равновесие» Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие</p>	<p>правую-левую ногу.</p> <p>4. Подвижная игра «Охотник» Дети прыгают по залу на фитболах. В углу зала стоит ребенок-охотник, перед ним корзина с мячами. Охотник кидает в ребят мячи, старается вышибить игроков. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие.</p>	<p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы ног: Лежа на спине, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Удержи равновесие» с усложнением. Дети в свободном темпе выполняют прыжки по залу на фитболе. По сигналу - остановиться, руки в стороны, оторвать от пола одну ногу и постараться удержать равновесие, с закрытыми глазами.</p>	<p>поднимать правую-левую ногу</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. <p>Упражнения лежа спиной на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы пресса: Руки за головой. Подбородок смотрит в потолок. В медленном темпе поднимать и опускать корпус. <p>4. Подвижная игра «Охотники» с усложнением. Корзина с мячами располагается в середине зала, количество охотников увеличивается до двух детей.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин. «Спрячемся». ИП – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед; 5-8 –</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин. Релаксационная гимнастика Комплекс 1 1. Легко покачайтесь на мяче. 2. Растяните передние мышцы тела. 3. Растяните ногу и боковые</p>	<p>Продолжительность: 2 мин. Дыхательная гимнастика «Задержка дыхания» сидя на фитболе- «Нудуй мяч»</p>	<p>Продолжительность: 2 мин. Релаксационная гимнастика Комплекс 1 1. Растяните мышцы спины и лопаток.</p>

	перебирая ладонями по фитболу, вернуться в ИП. (повторить 6 раз).	мышцы туловища. 4.Растяните задние мышцы ноги, держа спину прямо		2. Лечь навзничь и положить ноги на гимнастический мяч.. Положите руки свободно по сторонам на пол кистями вперед. Наслаждайтесь моментом полного расслабления. Слегка покатайте мяч, сводя руки вместе и разводя по сторонам. Выходите из этого положения спокойно, не торопясь.
--	---	---	--	---

Февраль

Задачи	Учить правильно выполнять подъемы на стечах.. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Учить четко выполнять команды инструктора. Учить технике выполнения упражнений на разные группы мышц из разных И.П. Развивать выносливость, тренировать равновесие, баланс Разучить подвижные игры, с использованием стеча.			
Неделя	1	3	3	4

<p>Комплекс 1 Подготовительная часть</p>	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. • Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). • Ходьба на степ 	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. • Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа. • Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз. 	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор степа • И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). • Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). 	<p>Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег змейкой вокруг степов. • Ходьба с перешагиванием через степы • Шагнуть на степ двумя ногами-спуститься со степа • Шагнуть на степ двумя ногами - спрыгнуть со степа (при шаге на степ менять ведущую ногу)
<p>Основная часть</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны. • Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад. • Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз. <p>Упражнения сидя на мяче:</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • .И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз. <p>1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх; 2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе. <p>1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.;</p> <p>3 – 4 – тоже в другую сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоя на коленях на степе, руки в стороны. <p>1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пятки; 2 – и.п.;</p>	<p>Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбор степа • Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. • Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части

	<ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к потолку) от пола – руки за степом - на трицепс, таз параллельно полу • Пресс- ноги параллельно полу, руки на степе: касаемся пятками пола • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед. <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: ножницы. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, выпрямленные ноги под прямым углом: - поочередно отводить ногу. <p>4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и</p>	<p>5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону..</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередно делать жим • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - разводка ног. • Стрейчинг – сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. <p>1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. Подвижная игра «Вышибалы» Дети стоят на степах, выстроенных в середине зала в линию- мостик. На противоположных сторонах зала стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих на степах. Спускаться со степов</p>	<p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: сидя, руками держаться за края степа. <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>2. Упражнения сидя на мяче:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные • Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, согнутые под прямым углом 	<p>занятия).</p> <p>2. Упражнения с опорой на степ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: упор присев на степе. <p>1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. <p>1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.</p> <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу): руки на предлечьях а степе, н касаются пола стопами. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы пресса:
--	--	--	---	--

	<p>стоят на одной ноге – руки вверх, вытянуться как иголка. «Стойкий оловянный солдатик»).</p>	<p>нельзя, можно переходить со степа на степ, можно уклоняться от мяча.</p>	<p>ноги: - поочередно отводить ногу. 4. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» Дети в рассыпную бегают между степами. По сигналу инструктора дети должны занять любой степ, встать на степ, поднять одну ногу, руки вверх и закрыть глаза.</p>	<p>Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток. • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. 4. Подвижная игра «Вышибалы» с усложнением- увеличивается число игроков, которые вышибают детей, стоящих на степах. Дети уклоняются от мяча, удерживая равновесие. Сходить со степов нельзя</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин. Релакс: лежа на степе на спине. 1. Развести руки в стороны, опустить ладони на пол, дыхание грудью. 2. Поднять руки вверх, потрясти руками до полного расслабления</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.. Стрейчинг 1. Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятки. Тянемся руками к ногам. 2. Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин. Релакс: лежа на степе на спине. 1. Развести руки в стороны, потом правой ладонью обхватить левое плечо, левой ладонью правое плечо. Пытаться дышать полной грудью 2. Поднять ноги вверх, потрясти ногами до полного расслабления</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин. Стрейчинг 1. Сидя на краю степа, ноги максимально широко, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. 1 – 3 – три пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.</p>

		4 – вернуться в и.п.		
--	--	----------------------	--	--

Март

Задачи	Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на фитболах.. Продолжать учить соблюдать приемы самостраховки. Укреплять мышцы спины и пресса. Тренировать равновесие, баланс. Учить выполнять упражнения на растягивание на фитболах..Разучить эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Воспитывать командный дух. Учить работать в командах.			
Неделя	1	2	3	4
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Прыжки на фитболах в колонну • Прыжки змейкой 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Ходьба вместе с фитболами • Передвижения боком , сжимая фитболы перед собой 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Прыжки на фитболах в колонну • Прыжки змейкой. 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы
Основная часть	Продолжительность 20 мин. Дети делятся на две команды. Эстафеты с фитболами. 1. Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой , последний вместе с фитболом перебегают вперед и становятся первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. 2. Игроки выстраиваются в 2 шеренге. Передавать мяч из	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы <ul style="list-style-type: none"> • Сядьте на фитбол и попрыгайте на нем 2-3 минуты, не забывая держать спину прямо. • Перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом - против часовой стрелки 2. Упражнения для грудных мышц: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания.: И.П. упор на прямых руках, фитбол под 	Продолжительность 20 мин Дети делятся на две команды. Эстафеты на фитболах. 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. По сигналу первый игрок начинает прыжки боком на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 3. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: <ul style="list-style-type: none"> • поочередно выставлять ноги вперед –

	<p>руки в руки перед грудью, последний вместе с фитболом перебегает за спиной игроков и становится первым.</p> <p>3. Тоже другим боком.</p>	<p>голенями.. Из И,П, сгибая локти, медленно опуститесь как можно ниже. Затем вернитесь в исходное положение</p> <p>3.Упражнения для мышц спины и ягодиц:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. сидя на пол, упор руками сзади, икры выпрямленных ног расположены на фитболе. Приподнять туловище и статика на несколько секунд. • И. П. лёжа на фитбол грудью, животом и бедрами, ногами упритесь в спину. Сложите руки перед грудью, свободно опустив локти, выпрямите спину и ноги, оторвав от фитбола руки и грудь. • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: разводка • Мышцы пресса И.П. сидя на фитболе стопы ровно стоят на полу, скрестите руки на груди. Переступая ногами, осторожно опуститесь вперед так, чтобы спина лежала на мяче, а колени были под лодыжками, 	<p>прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться обратно.</p>	<p>в сторону – на носок;</p> <ul style="list-style-type: none"> • усложнение- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опора на ладони и стопы-поочерёдно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. <p>Упражнения на мышцы пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернитесь в И.П.
--	--	--	---	---

		<p>голову держите на весу, не откидывая назад</p> <p>4. Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на фитболе и стоя перед фитболом.</p>		<p>4. Подвижная игра «Замри» Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении лежа на спине и на животе на фитболе.</p>
Заключительная часть	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>1. Стоя перед фитболом – прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины.</p> <p>1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.</p> <p>2. Тоже, только поочередно правой- левой рукой.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>Релаксационная гимнастика Лежа на полу- ноги на мяче- касаться мяча голенями. Руки в стороны. Полное расслабление- дыхание свободное, глаза закрыты</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.</p> <p>1. Стоя перед фитболом на коленях, сед на пятках– прокатывать и возвращать мяч вперед-назад- вытягивая мышцы рук и спины.</p> <p>1-8 сделать пружинистые наклоны вниз и задержаться на 10 сек.</p> <p>2. Тоже, только поочередно правой- левой рукой.</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.</p> <p>Релаксационная гимнастика 1. Лежа на полу- ноги на мяче- касаться мяча голенями. Руки в стороны. Поднимать и трясти поочередно правой-левой ногами.</p> <p>2. И.П.- тоже. Ударять поочередно- правой – левой ногой по фитболу в медленном темпе</p>

Апрель

<p>Продолжить разучивать технику выполнения упражнений на степе. Укреплять и тренировать сердечно-сосудистую систему. Формировать правильную осанку, укреплять костно- мышечный корсет; развивать координацию движений. Продолжить</p>
--

	учить четко выполнять команды инструктора, выполнять упражнения на степе под счет, синхронно. .Развивать ловкость и координацию.. Разучить эстафеты с использованием степов.			
Неделя	1	2	3	4
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками. 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону). 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> Выбор степа Ходьба и бег змейкой вокруг степов. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперед и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). Шагнуть на степ двумя ногами - спрыгнуть со степа (при шаге на степ менять ведущую ногу) 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> Ходьба с перешагиванием через степы Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз). Шагнуть на степ двумя ногами-спуститься со степа
Основная часть	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы <ul style="list-style-type: none"> Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. Шаг со степа в сторону, 	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы <ul style="list-style-type: none"> Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи. Приставной шаг 	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы <ul style="list-style-type: none"> Наклон головы вправо-влево. Поднимание плеч вверх-вниз. Ходьба обычная на месте, на степе. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. 2. Упражнения сидя на мяче:	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы <ul style="list-style-type: none"> Выбор степа Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперед), одновременно опуская и поднимая плечи. Повернуться

	<p>чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п <p>2.Упражнения сидя и лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. • И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п. • Пресс- ноги стоят на полу, руки за головой: поднимаем и опускаем корпус. • Стрейчинг – сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед <p>3.Эстафеты со степами Дети строятся в 2 колонны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игрок пробегает по степам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает 	<p>назад.</p> <p>2. Упражнения из различных И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поочередная разводка рук. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, е ноги согнутые под прямым углом: - поочередная разводка ног. <p>3. Подвижная игра «Вышибалы» со степов. . На противоположных сторонах зала на степах, выстроенных в ряд, стоят два ребенка, которые стараются выбить мячом игроков, стоящих в середине зала Спускаться со степов при броске нельзя, перебегать со степа на степ можно, занимая выгодную позицию для броска.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги прямые под углом 45 градусов – ножницы вертикальные • Стрейчинг – И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). <p>3.Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: поочередный жим руками. • Мышцы ног: Лежа на спине на степе, согнутые под прямым углом ноги: - поочередно отводить ногу. <p>4.Эстафеты со степами Дети строятся в 2 колонны. 3-4 степа выставляем в длину, друг за другом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игрок пробегает между степами, обегает ориентир и возвращается обратно бегом 	<p>кругом, повторить то же (по 6 раз). (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).</p> <p>2. Упражнения с опорой на степ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочередно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. • И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. <p>2. Упражнения сидя на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Планка (лицом к степу): руки на ладонях на степе, н касаются пола стопами. • Стрейчинг – сидя
--	--	---	---	--

	<p>эстафету другому игроку.</p> <ul style="list-style-type: none"> Игрок добегают до степов, проползает на коленях по степам, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку 		<p>по полу около степов, передает эстафету другому игроку.</p> <ul style="list-style-type: none"> Игрок добегают до степов, поочерёдно встает на степ, спрыгивает со степа, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку 	<p>на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> Мышцы пресса: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, прямые руки перед собой: тянуться в потолок, отрывая верхний край лопаток. Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнутые под прямым углом ноги: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Вышибалы» на выбор детей.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Стрейчинг</p> <ol style="list-style-type: none"> Сидя на краю степа, ноги разведены и согнуты в коленях: тянуться к полу грудью, руки вперед к полу. Тоже, только руками тянемся под голени, стараясь грудную клетку положить на пол. 	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Лежа на степе, руки-ноги широко, полное расслабление, дыхание сначала грудью, потом животом.</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Стрейчинг</p> <ol style="list-style-type: none"> Сидя на полу, ноги на степе, опора на пятку, одна нога согнута в колене. Тянемся руками к ноге на степе. Сидя пред степом, ноги широко, тянемся грудью к полу, руками держимся за степ. 	<p>Продолжительность: 3-5 мин</p> <p>Стрейчинг и расслабление –</p> <ol style="list-style-type: none"> Сидя на краю степа, ноги вместе, выпрямлены в коленях: тянуться к ногам грудью. Похлопывание ладонями передней, боковой, внутренней поверхности ног.

Май

Задачи	Закрепить технику выполнения упражнений на фитболах и степах. Укреплять мышечный корсет, развивать и тренировать подвижность суставов. Тренировать координацию, равновесие, баланс на фитболах и степах. Закрепить знание правил выполнения эстафет и подвижных игр на степах, фитболах, с использованием фитболов, эстафеты на фитболах и с использованием фитболов. Закрепить умения работать в командах.			
Неделя	1	2	3	4
Комплекс 1 Подготовительная часть	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Прыжки на фитболах в колонну • Прыжки змейкой 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> • Выбор степа • Ходьба и бег вдоль степов, змейкой между степами • Передвижения боковым галопом 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Прыжки на фитболах в колонну • Прыжки змейкой. 	Построение, Приветствие. Разминка: 3-5 мин. <ul style="list-style-type: none"> • Выбор фитбола • Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы
Основная часть	Продолжительность 20 мин. 1. Стабилизация – Укрепление (См рис.3) 1.Наклоните туловище вперед. Поднимите правую руку, затем левую. Старайтесь при этом не поднимать плечи. 2.Приподнимите верхнюю часть туловища от мяча и удерживайте это положение, вытягивая в то же время правую и левую руки попеременно. 3.Попеременно поднимайте и опускайте ягодицы. 4.Слегка приподнимите	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Касание платформы носком свободной ноги. Шаг через платформу Выпады в сторону и назад Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами 2. Упражнения сидя на степе: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания (лицом к степу) от степа: руки на ширине плеч на степе, ноги касаются пола коленями. • Пресс – руки на полу по бокам от степа, ноги 	Продолжительность 20 мин Дети делятся на две команды. Эстафеты на фитболах и степах 1. По сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку. 2. «Паровозик» - по сигналу первый игрок начинает прыжки на фитболе до ориентира и обратно, к нему присоединяется другой игрок и так до тех пор, пока все игроки не выстроятся в колонну и не вернуться	Продолжительность 20 мин. 1.Основные элементы Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность посадки, постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнения сидя на мяче: <ul style="list-style-type: none"> • поочередно выставлять ноги вперед – в сторону – на носок; • усложнение- то же

	<p>верхнюю часть туловища от пола и дотроньтесь до мяча кончиками пальцев.</p> <p>5.А) для укрепления спины ходите на руках</p> <p>В) держите тело в растянутом положении</p> <p>С) удерживайте положение под наклоном, опираясь на руки</p> <p>Дети делятся на две команды.</p> <p>2. Эстафеты с фитболами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дети выстраиваются в 2 колонны: передавать фитбол над головой, последний вместе с фитболом перебегает вперед и становится первым. Так продолжается, пока все игроки не закончат соревнование. 	<p>прямые под углом 45 градусов – ножницы горизонтальные</p> <p>3. Упражнения лежа на степе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мышцы груди и рук: Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, согнутые руки к плечам: жим • Мышцы ног: Лежа на спине на спине, согнуты ноги под прямым углом: - разводка ног. <p>4. Подвижная игра «Замри» Дети бегают между степами. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении сидя на степе и стоя на степе</p>	<p>обратно.</p> <p>Степы располагаются в ширину 3-4 степа.</p> <p>3. Игрок подбегает к степу. Держится руками за один край, перепрыгивает через другой край, до ориентира и обратно, передать эстафету другому игроку.</p> <p>4. Игрок добегают до степов, поочередно встает на степ, спрыгивает со степа, обегает ориентир и возвращается обратно бегом по полу около степов, передает эстафету другому игроку</p>	<p>упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону</p> <p>3. Упражнения лежа на фитболе на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опора на ладони и стопы-поочередно поднимать правую-левую руку, смотреть на вытянутую руку, удерживая равновесие • тоже, только поднимать правую-левую ногу • И.П. –тоже поднимать правую руку и левую ногу, и наоборот. <p>Упражнения на мышцы пресса</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. стоя на коленях, корпус и бедра перпендикулярны полу, руки на фитболе. Прокатывать мяч вперед. Затем вернуться в И.П.
--	---	---	---	---

				<p>(см. рис 7)</p> <p>4. Подвижная игра «Замри»</p> <p>Дети прыгают по залу на фитболах. По сигналу инструктора ребенок останавливается и придумывает позу в положении лежа на спине и на животе на фитболе.</p>
Заключительная часть	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>Полная растяжка</p> <p>(См. рис.8)</p>	<p>Продолжительность: 3-5 мин.</p> <p>Стрейчинг : упражнения, предложенные детьми.</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.</p> <p>Растяжка мышц спины и плеч, груди</p>	<p>Продолжительность: 2 мин.</p> <p>Растяжка ягодиц и задней поверхности бедер</p>

Особенности организации образовательного процесса *Основные методы, используемые при реализации программы:*

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования..

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

Основные направления обучения:

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, футбол-гимнастику, степ-аэробику. Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру занятий входят три части: подготовительная,

основная и заключительная.

1. Подготовительная часть: 3-5 мин.

Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков,

2. Основная часть: 15-20 мин

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, но и специальные упражнения характеризующие такие виды, фитбол – аэробика, силовая тренировка (упражнения из различных И.П. на степах и фитболах, упражнения на степ платформе, степ-аэробика; подвижные игры и эстафеты с использованием степов и фитболов.

3. Заключительная часть: 3-5 мин.

Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства –упражнения на восстановление дыхания, стрейчинг - растягивание основных групп мышц, и расслабление.

Фитбол поможет в достижении следующих целей:

- снижение веса и проработка всех групп мышц;
- формирование правильной осанки и укрепление мышц спины;
- устранение боли в суставах и нормализация их работы;
- снятие стресса и получение положительных эмоций;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для развития ловкости и координации движений;
- снижение веса и проработка всех групп мышц;
- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы.

Во время занятий с детьми фитбол-гимнастикой необходимо выполнять следующие рекомендации:

1. Подбирать фитбол каждому ребенку по росту.
2. Перед занятием убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить фитбол.
3. Надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользящую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и ИП, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причинило боль и ни вызывало дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать нарушение вертебробазиллярного кровообращения.

7. При выполнении упражнений лежа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в ИП лежа на животе, так как, длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений лежа на животе и лежа на спине на фитболе голова и позвоночник должны, составлять одну прямую линию. Не допускается запрокидывание головы вперед – назад, что связано с усилением шейного лордоза и появлением симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающегося у детей. По этой же причине нельзя «увлекаться» прыжками на фитболах.

9. При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

10. При выполнении упражнений лежа на животе на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и располагаться на уровне плечевых суставов.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке с целью профилактики травматизма. Профилактика травматизма достигается также обеспечением необходимых санитарно – гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнении упражнений.

Работу со ступнями начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр степ - платформы;

2. Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

3. Спускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от степ - платформы больше, чем на длину ступни;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;

6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

5. Касание платформы носком свободной ноги.
 6. Шаг через платформу
 7. Выпады в сторону и назад
 8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.
 9. Шаги на угол
 10. В – степ
 11. А – степ
 12. подскоки (наскок на платформу на одну ногу)
 13. Прыжки
 14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на степ-платформе, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх.
- Отвести руки назад, вернуться в и. п.
15. «Лодочка» на животе.
 16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю» ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.
 17. Отжимание в упоре лёжа усложняется, если стопы фиксированы на платформе.
 18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.
 19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять лёжа на спине, на платформе.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Музыкальный центр
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий
3. Спортивные коврики
4. Балансиры
5. Мячи, шарики, массажные шарики, ленты, погремушки
6. Кубики, мякиши
7. Гимнастические маты;
8. Гимнастические палки
9. Обручи, колечки
10. Тоннели
11. Воротики
12. Дорожки
13. Гимнастические скамейки
14. Наклонная доска
15. Гимнастическая лестница
16. Шнуры
17. Пособие «Парашют»

18. Фитбол мячи .
19. Степы
20. Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка, кошка
21. Велотренажёр
22. Тренажер «Беговая дорожка»

Оценочные и методические материалы

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия, имя ребёнка	Показатели									
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастику, самомассаж, упражнения на релаксацию		Проявляет самостоятельность, творческую инициативу, умеет импровизировать	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.											
2.											
3.											
4.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

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

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

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

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г.СПб., 1999г.
6. И. Кузина «Степ – аэробика не просто мода». Журнал «Обруч» № 1, 2005 г

7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет Сулим ЕВ, серия «Растим детей здоровыми»: Сфера, 2015
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. О. Долгорукова «Фитнес-аэробика». Журнал «Обруч» № 6, 2005 год стр.38–42.
12. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
14. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003
16. Константинова А.А. «Игровой стретчинг» – СПб, Учебно – методический центр «Аллегро», 1993г
17. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг» – М, Творческий центр, 2010г
19. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» – М, Просвещение, 1983г
20. Елисеева Е.Н. «Хрестоматия для маленьких» – М, Просвещение, 1987г
21. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика» – СПб, 2000г
22. Е.В. Сулим, Детский фитнес, ТЦ «Сфера», 2014г
22. Интернет - ресурсы

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бёдра, без использования махов и пружинящих движений.
2. Основная	2.Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.

3. 3. Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 2-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
-------------------------	---	--	--

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов.

Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Фитбол – аэробика.** Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ –аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

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 (степ тач – step tach)**- приставные шаги в сторону, подиагонали, 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. Подъем колена вверх (knee up, knee lift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание 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 (heeli toch), 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-jack).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- 6. Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
- 7. Подъём колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

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 поочередно в полуприседе.