

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБДОУ д/с № 414
Протокол № 28
от «21» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим МБДОУ д/с № 414
Л. С. Шадриной
Приказ № 36-о
от «28» марта 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Родительским комитетом МБДОУ д/с № 414
«25» марта 2024 г.

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования «Детский фитнес» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 414 «Чебурашка»

Автор:
Арефьева Марина Евгеньевна,
инструктор по физической культуре

г. Новосибирск

СОДЕРЖАНИЕ		стр.
1. Целевой раздел		3
1.1	Пояснительная записка	3
	1.1.1 Цели и задачи реализации Программы	5
	1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы	5
	1.1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
1.2.	Планируемые результаты реализации Программы	10
	1.2.1 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
2. Содержательный раздел		11
2.1.	Направления образовательной деятельности	11
2.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	11
2.3.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	12
2.4.	Содержание Программы	13
3. Организационный раздел		16
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	16
3.2.	Расписание занятий в режиме дня	16
3.3.	Календарно-тематическое планирование	17
3.4.	Список используемой литературы	24
4. Дополнительный раздел. Краткая презентация Программы		26
5. Приложение		27

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 414 «Чебурашка» «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (далее – Концепция) на основе приоритетных целей государственных документов стратегического планирования социально-экономического развития Российской Федерации до 2030 года;
- государственной образовательной политикой в сфере дополнительного образования детей;
- принципами преемственности научно обоснованных подходов Концепции развития дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р в части определения ценностного статуса и социокультурной роли дополнительного образования;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом Учреждения.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста в рамках образовательной области физическое развитие.

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения

двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В настоящее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Программа «Детский фитнес» разработана для детей от пяти до семи лет и рассчитана на 2 года обучения. Направлена на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие и увеличение двигательной активности.

Детский фитнес состоит, в основном, из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитбол- мячей, степ - платформ. Упражнения направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы. В группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам. И, конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений, ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям, и родителям.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является более безопасной, чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: укрепление здоровья детей через организацию образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес».

Задачи:

Образовательные

1. Формировать первичные представления о влиянии занятий детским фитнесом на организм ребенка.
2. Формировать умения и навыки в процессе выполнения упражнений физкультурно-спортивной направленности.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Расширять кругозор в области физической культуры и спорта.

Развивающие

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
5. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям фитнесом.

Воспитательные

1. Воспитывать такие личностные качества, как лидерство, товарищество, взаимопомощь.
2. Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.
3. Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Детский фитнес - в отличие от физической культуры - это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики,

подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики, фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Принципы:

- Всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.
- Возрастное соответствие (содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей).
- Сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости.
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности — решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму».
- Объединяет обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей.
- Позитивная социализация детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.
- Обеспечение преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.
- Индивидуализация дошкольного образования (построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей).
- Личностно-ориентированное взаимодействие взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка;
- Поддержка и развитие инициативы детей в различных видах деятельности.

Подходы:

Системный подход. Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются в совокупности и взаимосвязи: цель образования, субъекты педагогического процесса (педагог и воспитанник), содержание образования,

методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога - учет взаимосвязи компонентов.

Личностно-ориентированный подход. Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача педагога – создать условия для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

Деятельностный подход. Деятельность – основа, средство и условие развития личности. Это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задача педагога - выбор и организация деятельности ребенка, как субъекта познания труда и общения.

Индивидуальный подход. Учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя – обеспечить индивидуальный подход, который необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

Аксиологический (ценностный) подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

Компетентностный подход. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым:

- решать задачи в сфере учебной деятельности;
- объяснять явления действительности, их сущность, причины;
- ориентироваться в особенностях современной жизни;
- решать задачи, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дети от 5 до 6 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200г, а роста - 0,5см.

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Дети от 6 до 7 лет

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5 -7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием

сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 6-7 лет наблюдается незавершенность формирования стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

Основной проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

1.2. Планируемые результаты

1. Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, профилактической работы в ДОУ.

2. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.

3. Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.

4. Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

5. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей; формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

1.2.1. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2. Содержательный раздел

2.1. Направления образовательной деятельности

- Классическая аэробика
- Чирлидинг
- Фитбол-гимнастика
- Игровой стретчинг

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

Формирование у детей самостоятельности и инициативности остается одной из самых актуальных проблем в педагогике. Если обратиться к словарю Ожегова, инициатива - это почин, внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивость, первый шаг в каком-либо деле.

В ФГОС ДО указывается, что одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка детской инициативы в различных видах деятельности, необходимой для создания социальной ситуации развития детей.

Что это значит — инициативный ребенок дошкольного возраста? Такое качество, как инициативность, проявляется тогда, когда ребенок самостоятельно делает выбор тематики игровой деятельности, ставит и решает игровые проблемные ситуации.

В ФГОС ДО отмечается необходимость создания условий для свободного выбора детьми различных видов деятельности, форм совместного взаимодействия и их участников.

Детская инициатива является важнейшим показателем детского развития, это способность детей к самостоятельным, активным действиям, развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками, развитие умения детей работать в группе сверстников.

Выделяют следующие сферы детской инициативы (по Н.А. Коротковой):

- творческая инициатива;
- инициатива в продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива;
- познавательная инициатива.

Методы для развития детской инициативы:

- Подвижные игры. Они активизируют мышление и дух ребёнка, пробуждают его ресурсы и потенциалы.
- Творческие задания. На каждом занятии можно найти место для самовыражения каждого ребёнка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации.
- Общеразвивающие упражнения. Можно предложить детям самим придумывать упражнения.
- Поручения детям-дежурным. Например, привлекать детей к подбору и размещению оборудования.
- Использование карт-схем. Можно использовать карты-схемы на занятиях по принципу круговой тренировки, а также в сюжетных, игровых занятиях, соревнованиях.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся

В основу совместной деятельности семьи и педагога заложены следующие *принципы*:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость образовательной деятельности для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагога и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей и педагогов.

Ведущая цель взаимодействия с семьей – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах воспитания детей, развитие индивидуальных способностей дошкольников, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

В основе взаимодействия педагога и семьи лежит сотрудничество. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей принадлежит педагогу.

Основные формы взаимодействия педагога с семьями воспитанников:

- Консультации для родителей на темы: «Профилактика нарушения осанки», «Профилактика плоскостопия», «Развитие мелкой и крупной моторики», «Развитие вестибулярного аппарата» и др.
- Мастер классы, как совместная деятельность. Родители играют главную роль в воспитании своего ребенка, а педагог создаёт

условия и содействует родителям и ребенку в его развитии как неповторимой индивидуальности.

- Родительские собрания. Проводятся 4 раза в год, с целью просмотра детской деятельности, где родители наблюдают, какими умениями и навыками овладели их дети за период.
- Организация прогулок выходного дня. Совместный выход педагога, детей и их родителей с целью посещения мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

2.4. Содержание образовательной программы

Занятия по Программе включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, играх, упражнениях на тренажерах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям фитнеса, ритмической гимнастики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях фитнеса: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприсед для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к

занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Направления образовательной программы:

1. Основы знаний

- Что такое детский фитнес
- Какие бывают направления детского фитнеса
- Польза занятий детским фитнесом

2. Классическая аэробика

Классическая аэробика — это комплекс упражнений, позволяющий при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, улучшить осанку, развить координацию, гибкость и чувство равновесия и стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Игровой стретчинг

Игровой стретчинг - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого, дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Занятия игровым стретчингом с детьми от 4-х лет показывают стабильно высокие результаты: дети гораздо меньше болеют, становятся более открытыми для общения не только со взрослыми, но и между собой. А близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения. Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

4. Чирлидинг

Художественно-акробатические тренировки развивают у ребенка чувство ритма, ловкость, выносливость, стрессоустойчивость, гибкость и качества лидера.

5. Фитбол-гимнастика

Фитбол – специальный мяч для упражнений, направленных на оздоровление позвоночника. Это эффективный метод лечения и профилактики заболеваний спины. Занятия на фитболе позволят убрать нагрузку с позвоночника, улучшить осанку и суставную подвижность, укрепить мышцы.

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Оборудование	Количество
1. Спортивные коврики;	15
2. Гимнастические маты;	3
3. Степ-платформы;	15
4. Фитбол мячи;	15
5. Массажные мячики;	15
6. Гимнастические палки;	15
7. Маленькие мячики;	15
8. Детские гантели;	26
9. Скакалки;	15
10. Кубики;	20
11. Массажные дорожки;	2
12. Мешочки с крупой;	26
13. Кегли;	20
14. Обручи;	15
15. Гимнастические ленточки	15
Вспомогательное оборудование:	
1. Музыкальный центр;	1
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;	
Дидактический материал:	
• Картотека подвижных игр.	1
• Картотека дыхательной гимнастики.	1
• Картотека упражнений на релаксацию.	1

3.2. Расписание занятий в режиме дня

№ п/п	Место проведение	День недели	Время	Возрастная группа	Количество детей
1	Спортивный зал	Вторник	15.45 – 16.15	Подготовительная группа (6-7 лет)	5-6 человек
			16.25 –	Старшая группа	5-6 человек

		16.50	(5-6 лет)	
	Четверг	15.45 – 16.15	Подготовительная группа (6-7 лет)	5-6 человек
		16.25 – 16.50	Старшая группа (5-6 лет)	5-6 человек

3.3. Календарно-тематическое планирование

Раздел программы	№	Тип занятия	Характеристика вида деятельности	Количество часов
Сентябрь				
Основы знаний	1	Вводное	Теоретические знания о фитнесе. Виды детского фитнеса. Положительное влияние фитнеса на организм.	1
Классическая аэробика	2	Первичное ознакомление с материалом	Базовые шаги классической аэробики. Упражнения на координацию.	1
Классическая аэробика	3	Повторение материала	Базовые шаги классической аэробики. Базовые связки из шагов классической аэробики. Партнерская гимнастика.	1
Классическая аэробика	4	Повторение материала	Базовые шаги классической аэробики. Базовые связки из шагов классической аэробики. Партнерская гимнастика.	1
Классическая аэробика	5	Комбинированное	Комплекс упражнений на гибкость и координацию. Игра.	1

Классическая аэробика	6	Тренировка навыков	Связки шагов классической аэробики. Групповые композиции.	1
Классическая аэробика	7	Тренировка навыков	Связки шагов классической аэробики. Групповые композиции.	1
Классическая аэробика	8	Комбинированное	Комплекс упражнений для осанки в парах. Игровые упражнения на развитие чувства ритма.	1
Октябрь				
Классическая аэробика	1	Тренировка навыков	Повторение базовых шагов классической аэробики. Игра.	1
Классическая аэробика	2	Комбинированное	Комплекс упражнений для осанки в парах. Игровые упражнения на развитие чувства ритма.	1
Классическая аэробика	3	Тренировка навыков	Комплекс танцевально-оздоровительной аэробики	
Классическая аэробика	4	Комбинированное	Комплекс упражнений для осанки и координации. Игра.	1
Классическая аэробика	5	Закрепление навыков	Комплекс танцевально-оздоровительной аэробики Самостоятельная работа.	1
Игровой стретчинг	6	Первичное ознакомление с материалом	Упражнение «Деревце» Комплекс упражнений на фитболе. Игра.	1

Игровой стретчинг	7	Повторение материала	Упражнение «Деревце» Комплекс упражнений на фитболе. Игра.	1
Игровой стретчинг	8	Повторение материала	Упражнение «Зернышко» Комплекс упражнений на статическое равновесие.	1
Ноябрь				
Игровой стретчинг	1	Повторение материала	Упражнение «Зернышко» Комплекс упражнений на статическое равновесие.	1
Игровой стретчинг	2	Повторение материала	Упражнение «Звездочка» Комплекс упражнений на силу. Игра.	1
Игровой стретчинг	3	Повторение материала	Упражнение «Звездочка» Комплекс упражнений на силу. Игра.	1
Игровой стретчинг	4	Тренировка навыков	Упражнение «Солнышко» Комплекс упражнений на координацию с фитболом. Игра.	1
Игровой стретчинг	5	Тренировка навыков	Упражнение «Солнышко» Комплекс упражнений на координацию с фитболом. Игра.	1
Игровой стретчинг	6	Тренировка навыков	Упражнение «Волна» Комплекс упражнений на динамическое равновесие.	1

Игровой стретчинг	7	Тренировка навыков	Упражнение «Волна» Комплекс упражнений на динамическое равновесие.	1
Игровой стретчинг	8	Тренировка навыков	Упражнение «Слоник» Комплекс упражнений на гибкость	1
Декабрь				
Игровой стретчинг	1	Тренировка навыков	Упражнение «Слоник» Комплекс упражнений на гибкость	1
Игровой стретчинг	2	Повторение материала	Упражнение «Слоник» Комплекс упражнений на гибкость	1
Игровой стретчинг	3	Тренировка навыков	Упражнения в парах на координацию движения рук и ног	1
Игровой стретчинг	4	Тренировка навыков	Упражнение «Горшочки»	1
Игровой стретчинг	5	Повторение материала	Упражнение «Горшочки»	1
Игровой стретчинг	6	Тренировка навыков	Упражнения в парах на координацию движения рук и ног	1
Игровой стретчинг	7	Закрепление материала	Упражнения в парах на гибкость	1
Чирлидинг	8	Первичное ознакомление с материалом	Комплекс «солдатик» Игра	1
Январь				
Чирлидинг	1	Повторение материала	Комплекс «солдатик» Комплекс упражнений на гибкость Игра	1
Чирлидинг	2	Тренировка навыков	Комплекс «Муравьишки» Комплекс упражнений на динамическое равновесие Игра	1
Чирлидинг	3	Тренировка навыков	Комплекс в парах Игра	1

Чирлидинг	4	Тренировка навыков	Комплекс «Ловим бабочку» Игра	1
Чирлидинг	5	Тренировка навыков	Комплекс "Горошинки цветные» Комплекс упражнений на динамическое равновесие	1
Чирлидинг	6	Тренировка навыков	Комплекс «Двигайся активно!» Комплекс упражнений на быстроту реакции	1
Чирлидинг	7	Тренировка навыков	Комплекс «Двигайся активно!» Комплекс упражнений на развитие внимания	1
Чирлидинг	8	Тренировка навыков	Комплекс «Раз-два-три» Игра	1
Февраль				
Чирлидинг	1	Повторение материала	Комплекс "Горошинки цветные» Комплекс упражнений на динамическое равновесие	1
Чирлидинг	2	Тренировка навыков	Комплекс «Вверх-вниз» Игра	1
Чирлидинг	3	Закрепление материала	Повторение упражнений Игра	1
Фитбол-гимнастика	4	Первичное ознакомление с материалом	Приставной шаг (step-touch).	1
Фитбол-гимнастика	5	Тренировка навыков	Шаг-касание (touch-step).	1
Фитбол-гимнастика	6	Тренировка навыков	V – шаг (ви-степ – v-step)	1
Фитбол-гимнастика	7	Повторение материала	Повтор шагов: Шаг-касание (touch-step) V – шаг (ви-степ – v-step) Открытый шаг (оупен	1

			степ - open step)	
Фитбол-гимнастика	8	Тренировка навыков	Подъём колена вверх (knee up, knee lift)	1
Март				
Фитбол-гимнастика	1	Тренировка навыков	Махи ногами (кик - kick)	1
Фитбол-гимнастика	2	Повторение материала	Повтор шагов: Подъём колена вверх (knee up, knee lift) Махи ногами (кик - kick) Выпад (lunge)	1
Фитбол-гимнастика	3	Тренировка навыков	Скрестный шаг (cross step)	1
Фитбол-гимнастика	4	Повторение материала	Повтор шагов: Шаг-касание (touch-step) V – шаг (ви-степ – v-step) Открытый шаг (оупен степ - open step) Подъём колена вверх (knee up, knee lift) Махи ногами (кик - kick) Выпад (lunge) Скрестный шаг (cross step)	1
Фитбол-гимнастика	5	Тренировка навыков	Подвижные игры с фитболами	1
Фитбол-гимнастика	6	Тренировка навыков	Подвижные игры с фитболами	1
Фитбол-гимнастика	7	Тренировка навыков	Подвижные игры с фитболами	1
Фитбол-гимнастика	8	Тренировка навыков	Подвижные игры с фитболами	1
Апрель				
Фитбол-гимнастика	1	Тренировка навыков	Подвижные игры с фитболами	1

Фитбол-гимнастика	2	Тренировка навыков	Подвижные игры с фитболами	1
Классическая аэробика	3	Повторение материала	Базовые шаги классической аэробики. Базовые связки из шагов классической аэробики. Партнерская гимнастика.	1
Классическая аэробика	4	Повторение материала	Базовые шаги классической аэробики. Базовые связки из шагов классической аэробики. Партнерская гимнастика.	1
Классическая аэробика	5	Повторение материала	Базовые шаги классической аэробики. Базовые связки из шагов классической аэробики. Партнерская гимнастика.	1
Классическая аэробика	6	Повторение материала	Базовые шаги классической аэробики. Базовые связки из шагов классической аэробики. Партнерская гимнастика.	1
Игровой стретчинг	7	Повторение материала	Повтор упражнений Комплекс упражнений на гибкость	1
Игровой стретчинг	8	Повторение материала	Повтор упражнений Комплекс упражнений на силу	1
Май				
Игровой стретчинг	1	Повторение материала	Повтор упражнений Комплекс упражнений на координацию	1

Игровой стретчинг	2	Повторение материала	Повтор упражнений Комплекс упражнений на внимание	1
Чирлидинг	3	Повторение материала	Повтор упражнений Игра	1
Чирлидинг	4	Повторение материала	Повтор упражнений Игра	1
Чирлидинг	5	Повторение материала	Повтор упражнений Игра	1
Фитбол-гимнастика	6	Повторение материала	Подвижные игры с фитболами	1
Фитбол-гимнастика	7	Повторение материала	Подвижные игры с фитболами	1
Фитбол-гимнастика	8	Повторение материала	Подвижные игры с фитболами	1

3.4. Список используемой литературы

- Аверина И.Е. «Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ», М., Айрис-пресс, 2007.
- Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М.:» Издательство Скрипторий 2003», 2004г.
- Зинатулин С.Н. «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания», - М.: Айрис-пресс, 2007
- Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка/ Дошкольное воспитание. - 2002. - №6. - с.46-49
- Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», - М.ТЦ Сфера, 2009. Е.В.Сулим, Детский фитнес, ТЦ «Сфера»,2018г.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.
- Сайкина, Е.Г. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» (парциальная программа) [Текст] / Е. Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. -СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2016.-160 с.

- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

- Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст]: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. 8. Фирилёва, Ж.Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально - игровая гимнастика для детей. [Текст]/ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.- 352с.

4. Дополнительный раздел. Краткая презентация Программы

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с № 414 «Детский фитнес» (далее – Программа) разработана для детей от пяти до семи лет и рассчитана на 2 года обучения. Направлена на достижение цели и задач по укреплению здоровья детей через организацию образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие и увеличение двигательной активности. Предусматривает занятия по направлениям: классическая аэробика, футбол-гимнастика, игровой стретчинг, чирлидинг.

Несомненным плюсом детского фитнеса является и то, что эта форма физических нагрузок является более безопасной, чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

Занятия по Программе включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть: информация о технике безопасности во время занятий фитнесом; требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю; основах здорового образа жизни; играх, упражнениях на тренажерах; санитарно-гигиенические требования к местам занятий, одежде; показания и противопоказания к занятиям. Практическая часть: обучение двигательным действиям фитнеса; ритмическая гимнастика; подвижные игры; корригирующие упражнения; упражнения на тренажерах; комплексы упражнений.

Программа предполагает тесное взаимодействие с семьями воспитанников, в основе которого, лежит сотрудничество.

Взаимодействие педагога с семьями может носить как информационный характер (консультации, открытые показы образовательной деятельности педагога с детьми), так и практический (совместные мероприятия, организация прогулок выходного дня, мастер-классы, родительские собрания с использованием интерактивных методов и приемов) и другое.

Планируемые результаты программы:

- Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
- Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.
- Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

В процессе реализации программы обучающимся, при необходимости, могут предоставляться методические материалы как в печатном, так и в электронном виде.

5. Приложение

Упражнения игрового стретчинга

Растягивание позвоночника вверх (помогает всему телу двигаться свободно и естественно).

«Деревце»

Его весной и летом мы видели одетым.

А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,

Но зимние метели в меха его одели.

Исходное положение (И.П): основная стойка, пятки вместе, носки слегка разведены, руки опущены вдоль туловища.

1-напрячь мышцы передней поверхности бедра, подтянуть вверх коленные чашечки;

2- напрячь ягодичные мышцы;

3- напрячь мышцы брюшного пресса;

4- поднять грудную клетку - растягиваются мышцы спины в стороны от позвоночника;

5- вытянуть шею вверх, не поднимая и не опуская подбородок; 6- поднять прямые руки над головой;

7-8- опустить руки, расслабиться.

Растягивание в стороны (уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных суставов и плечевых суставов)

«Звездочка»

В небе звездочки мигают,

Звездам весело мигать!

В телескоп считаем звезды:

Раз, два, три, четыре, пять....

И.П. - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- вытянуть руки в стороны, ладонями вниз; Вдох - плечи не поднимать, грудную клетку «раскрыть», голова прямо;

2- руки опустить (выдох (расслабиться). Боковое растягивание (помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов).

«Солнышко»

Солнышко, ведрышко, Выгляни в окошко!

Твои детки плачут,

По камушкам скачут.

И.П. - Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находятся на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны.

1- на выдохе наклониться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола (столы), правая (левая) рука вытянута вверх;

2- и.п.

Растягивание к центру (упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат)

«Волна». По морю идет, идет, а до берега дойдет - тут и пропадет.

И.П. - Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-на выдохе согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу, вытянутая левая нога на полу. Следить за тем, чтобы нижняя часть спины была прижата к полу;

2- и.п. Наклон вперед (эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.)

«Слоник»

Он крупнее всех на суше, у него как флаги уши,

Хобот как трубопровод, как амбар большой живот,

Ноги как колонны, средний вес - три тонны.

И огромен и силен, но добрее мыши он.

И.П. - широкая стойка, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук положить на бедра, вытянуть весь позвоночник вверх.

1-наклон вперед до полного касания руками пола, следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола, спина оставалась прямой, ладони лежали на полу на ширине плеч;

2 - и.п.

«Зернышко»

Разминочное упражнение, которое подготавливает позвоночник детей к дальнейшей нагрузке. Детям надо сесть на корточки, ноги поставить вместе, при этом 30 пятки должны касаться пола. Пальцы рук следует сцепить в замочек и не спеша вытянуть впереди себя, опустив вниз. Немножко наклонить туловище, а голову опустить.

На счет раз - ребятам надо медленно подниматься и выпрямлять ноги, туловище должно оставаться в наклонном положении. Затем нужно в одно время выпрямить туловище и поднять прямые ручки вверх, и развернуть ладони (обязательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола).

На счет два - дети должны развести руки в стороны и опустить вниз, принять исходное положение.

«Ходьба»

Такое упражнение стретчинг делает суставы ног более подвижными, оно эффективно в плане профилактики развития плоскостопия, а также улучшает осанку.

Дети должны сесть на пол и принять «позу угла»: спинка прямая, ноги лежат вместе на полу, носочки вытянуты. Чтобы делать необходимые движения, руки надо отвести за спину и сделать высокий упор сзади. Затем под ритмичную музыку нужно по очереди тянуть на себя носочки ног, дышать при этом можно произвольно.

«Бабочка»

Способствует усилению внутриполостного давлению, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов.

Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

«Змеи»

Это упражнение стретчинга направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание

головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине.

Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди опереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только 31 после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

«Велосипед»

Идет работа с поджелудочной железой, очищаются и восстанавливаются органы пищеварения. Дети, лежа на спине, отводят руки за голову. С оттянутыми носочками надо оторвать ноги от пола и динамично симитировать езду на велосипеде.

«Неваляшка»

Развивает координацию движений. Дети лежат на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются то на правый, то на левый бок.

«Фасолинки»

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лежат на спине, вытянув руки и ноги, перекатываются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

«Лодка»

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекатываясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения лодки.

«Дождик»

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу, потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

«Большие и маленькие дома»

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома. Растяжка должна выполняться симметрично, для обеих сторон туловища. Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Комплексы чирлидинга

«Солдатики»

Упражнение на формирование правильной осанки.

И. П. Стоя, султанчики в руках

Вступление

I—II части: И. П.

III часть: I —поднять руки вверх.

2- опустить руки вниз.

3- полу присед.

4- встать.

5-8- повторить движения счета I—4.

IV часть: 1- опустить голову.

2- поднять голову, принять И. П.

3- поворот головы направо,

4- поворот головы, принять И. П.

5-6- повторить движения счета I—2.

7-8 повторить движения счета 3—4 в другую сторону.

Тема.

I часть: 1—4 - четыре шага на месте.

5—6 - приставной шаг влево.

7—8 - приставной шаг вправо.

II часть: 1—4 - четыре шага на месте.

5- поворот направо.

6- приставить левую ногу к правой ноге.

7—8 - повторить движения счета 5—6 налево.

III часть: I—4—четыре шага на месте.

5- прыжок вверх, руки вверх

6- и.п.

7- прыжок вверх, руки вверх

8- и.п.

IV часть: 1—4 — четыре шага на месте.

5 — встать на носки.

6— принять И. П.

1—8 — повторить движения счета 5—6.

V—VIII части: Повторить упражнения частей I—IV, но I — приставной шаг начать вправо II — поворот налево (в другую сторону).

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV и III и IV.

Вступление. Повторить упражнения вступления III и IV.

Тема. Повторить упражнения темы I—IV.

«Горошинки цветные»

Упражнение направлено на развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Характер упражнения танцевальный, ритмичный.

Вступление

И.П.— основная стойка, султанчики в руках

1— II части: 1—16 — шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

III 1 — полу присед, носки врозь, руки согнуть вперед, предплечья в стороны

2 — встать, носки вместе, предплечья вперед

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

IV 1 — полу присед, пятки врозь, руки согнуты вперед, локти в стороны
2 — встать пятки вместе, локти вниз.

3—4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4, вставая.

V 1—4 — присесть, колени на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки работают как при ходьбе.

5—8 — повторить движения счета 1—4. вставая.

VII—4 — в стойке на прямых ногах, поворот туловища на каждый счет вправо, влево, вправо, влево, руки в стороны, кисти кверху.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VII 1— полу присед, руки на бедра, пальцы вперед, локти резко назад, прогнуться

2— согнуться в полу приседе, локти резко вперед

3— 4 — повторить движения счета 1—2.

5—8 — повторить движения счета 1—4.

VIII часть: 1 — встать, правое плечо вверх, левое плечо вниз, руки вниз, кисти вниз.

2 — левое плечо вверх, правое плечо вниз.

3 — правое плечо вверх, левое плечо вниз.

4 — левое плечо вверх, правое плечо вниз — «коромысло»

5 —8 — повторить движения счета 1 -4,

принять О.С.

Первый куплет 1

1 — 2—в полу приседе колени вправо, два потряхивания кистями у левого бедра, руки полусогнуты.

3—4 — колени влево, два потряхивания кистями у правого бедра.

5—6 — колени вправо, два потряхивания кистями у левого плеча.

7—8 — колени влево, два потряхивания кистями у правого плеча.

Подвижные игры с фитболами

«Мы топаем ногами»

Дети, сидя на фитболах, выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

С последними словами игроки, сидя на фитболе, перемещаются приставными шагами по кругу. Каждая фраза повторяется 2 раза, вместе с текстом, выполняются пружинящие движения тазом о фитбол.

«Паровозик»

Игроки с фитболами в руках строятся в колонну по одному за педагогом.

Педагог — «машинист паровоза», дети — «пассажиры». Дети, прокатывая мяч по полу, передвигаются по площадке в разных направлениях, на остановках «пассажиры выходят из вагонов» и выполняют имитационные упражнения малой интенсивности с фитболом.

По команде «Занимаем места в вагонах!» быстро строятся в колонну и продолжают движение. «Паровоз» двигается то ускоряя, то замедляя темп. При перестроении в колонну по одному очередность игроков не имеет значения / 3—4 раза

«Колобок»

Игроки строятся в круг и садятся на пол, согнув ноги скрестно вместе с педагогом, у которого в руках фитбол.

Педагог произносит: Колобок, колобок. У тебя румяный бок. Ты по полу покатайся И Наташе улыбнись! С последними словами педагог прокатывает мяч названному ребенку.

Тот, получив мяч, снова произносит текст и прокатывает мяч следующему игроку. (И т. д.) Мяч не бросать, а прокатывать по полу, толчком обеих рук / 5—6 раз

«Зайка»

На полу в произвольном порядке лежат фитболы по количеству игроков. Дети произносят текст и выполняют движения.

Зайка шел, зайка шел, зайка шел... Шагают по площадке между мячами.

Капусту нашел. Подходят к любому свободному фитболу.

Сел. Поел. Встал. Садятся на фитбол, выполняют имитационные движения, встают.

И дальше пошел Шагают в разных направлениях.

Во время движения фитболы не задевать, каждый игрок находит любой свободный мяч /3-4 раза.

«Колобки и лиса»

Игроки-«Колобки» стоят в «домике» на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий-«лиса» сидит в «норе» на противоположной

стороне. По команде «Колобки, покатались!» дети прокатывают фитболы по полу в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитболы в руки и убегают в «домик». «Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков». Убегать только по команде, пойманные игроки остаются в игре / 3—4 раза

«В траве сидел кузнечик»

Игроки-«кузнечики» сидят на фитболах на одной стороне площадки, водящий-«лягушка» сидит на мяче на противоположной стороне.

Под песенку «В траве сидел кузнечик» дети прыгают на мячах в рассыпную по залу, а по команде «Лягушка!» прыгают на мячах в «домик». «Лягушка», прыгая на мяче, старается догнать и запятнать игроков. «Лягушке» нельзя вставать с мяча / 3—4 раза.

«Лошадки и волк»

Игроки-«лошадки» прыгают на мячах в рассыпную по площадке, педагог-«волк» находится в стороне.

По команде «Волк!» игроки останавливаются, встают с мячей, приседают и прячутся за них. «Волк» ищет «лошадок», замечая тех игроков, которые пошевелились. Из игры никто не выбывает, отмечают игроки, которых «волк» не нашел / 4—5 раз.

«Прятки»

Игроки с разноцветными фитболами-«домиками» располагаются в центре площадки. По команде «Побежали гулять!» дети бегают в рассыпную, по команде «Спрятались!» бегут к своему мячу, приседают и прячутся за него. Прятаться только за свой фитбол, бегать по площадке, не задевая мячей / 3—4 раза.

«Догонялки»

Игроки сидят на мячах на одной стороне площадки, водящий — педагог сидит на мяче спиной к ним на расстоянии 2—3 метров. По команде «Догоните меня!» водящий прыгает на мяче вперед, а дети, прыгая на мячах, стараются его догнать и запятнать. По команде «Убегайте от меня!» дети прыгают назад, а водящий их догоняет и пятнает. Нельзя вставать с мяча. Отмечаются самые ловкие игроки / 3—4 раза.

«Солнышко и тучки»

Игроки «тучки» стоят в «домике» на одной стороне площадки с фитболом в руках, педагог «солнышко» стоит спиной к детям с мячом в руках на расстоянии 2—3 метров. По команде «Выглянуло солнышко!» педагог убегает от детей на другую сторону площадки, прокатывая мяч перед собой по полу. Игроки-«тучки» прокатывая мяч по полу, стараются догнать «солнышко». По команде «Солнышко спряталось за тучки!» дети убегают в «домик», а педагог

старается их догнать. Нельзя убежать и догонять с мячом в руках, мяч можно только прокатывать по полу / 3—4 раза.

«Кто быстрее до флажка?» Участвуют 3 игрока, построение детей — в шеренгу за стартовой линией возле своих флажков. По команде «Раз, два, три — беги!» игроки бегут к своему фитболу (расстояние — 5—6 метров от стартовой линии), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание. Фитболы, которые оббегают дети, должны быть разных цветов / По 1 разу каждый игрок.

«Положи мяч»

Участвуют 3 игрока, построение детей — в шеренгу за стартовой линией с фитболом в руках возле своей стойки. Напротив каждого игрока лежит обруч (расстояние 5—6 метров от стартовой линии). По сигналу игроки бегут к своему обручу, кладут в него мяч, бегут к своей стойке и поднимают руку вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание. Стойки можно заменить на любые другие ориентиры (флажки, кубы и др.), обручи должны быть разных цветов / По 1 разу каждый игрок.

«Кузнечики»

Игроки строятся в шеренгу за стартовой линией и садятся на мячи. По сигналу дети прыгают на мячах к линии финиша (расстояние — 5—6 метров от стартовой линии). Отмечаются самые быстрые «кузнечики». Дети играют группами по 6—8 человек / 2—3 раза.

«Бусины»

В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

«Сбор урожая».

Все участники сидят на фитболах. Водящий «Садовник» ловит детей — «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

«Замри»

Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

«Смена направления»

Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

2. И.п. — то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. И.п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Классическая аэробика

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, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. V – шаг (ви-степ – v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. Открытый шаг (оупен степ - open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперёд, 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 (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

10. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

11. Маятник - прыжком смена положения ног;

12. Подскок - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

13. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. Приставной шаг (step-touch).

И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов.

Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. Шаг-касание (touch-step).

И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

3. Марш (march).

И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением.

Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

4. Твист (twist).

И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).

И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

6. Махи ногами (kick).

И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;

7. Подъём колена вверх (knee up, kneelift).

Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии.

Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;

3. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

4. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

5. «Моталочка» - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;

6. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;

7. «Ковырялочка» - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;

8. «Дробные выстукивания» - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по очереди в полуприседе.