

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 31 города Пензы «Волшебная страна»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 4 от 26.05.2025

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
_____ Н.В. Егер
Приказ № 95 от 26.05.2025

Дополнительная общеразвивающая программа
«Здоровый ребенок»
(детский фитнес)

Возраст детей 5-7 лет
Срок реализации 2 года
Направленность физкультурно-спортивная

Пенза, 2025

Содержание

Целевой раздел	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	7
Принципы и подходы к формированию программы	8
Планируемые результаты освоения программы	9
Диагностика плавательных умений и навыков	10
Возрастные и психофизические особенности детей	11
Содержательный раздел	11
Планирование и содержание программы	14
Взаимодействие с семьями воспитанников	27
Организационный раздел	27
Материально-техническое обеспечение	27
Кадровое обеспечение	28
Литература	28
Приложение	30

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок» является:

по направленности – физкультурно-спортивной,
по уровню освоения – ознакомительной,
по форме организации - очной, групповой (до 10 человек),
по степени авторства – адаптированной,
язык обучения – русский,
срок реализации – 2 года.

Программа разработана на основе программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Программа «Здоровый ребенок» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольников:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;

- Устав МБДОУ детского сада № 31 г. Пензы, «Положение о предоставлении населению дополнительного образования детей (платных услуг)».

Программа ориентирована на:

- развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции;
- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях детского фитнеса;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

Программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования (фитбол-мячи, обручи, степ-платформы, гантели, спортивные коврики), а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

Новизна программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. Программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. 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. Детский фитнес - это не тяжелая спортивная тренировка, 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.

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»). 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 сердечнососудистыми 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 и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

Отличительные особенности программы. Педагогической целесообразностью программы является то, что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет 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 фитбола, 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 «Здоровый ребенок» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 2 года обучения: по 72 часа (2 раза в неделю).

Форма обучения. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Язык обучения – русский.

Продолжительность занятий:

дети 5-6 лет (средняя группа) – 25 минут;

дети 6-7 лет (старшая группа) – 30 минут.

Допускается реализация программы в группах **компенсирующей направленности** – дети с тяжелыми нарушениями речи.

Цель: на основе комплексного использования факторов физического воспитания, заложить фундамент гармоничного физического развития и всестороннего совершенствования физических способностей ребенка в единстве с воспитанием его духовных и нравственных качеств.

Задачи программы

1 год обучения (5-6 лет)

Образовательные:

- обучить дошкольников техникам базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (фитболы, степ-платформы, ленты, мячи);
- формировать осанку детей, укреплять мышцы стоп, а также мышцы кистей и пальцев рук

Развивающие:

- развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

Оздоровительные:

- укреплять здоровья детей;

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- снижать заболеваемость.

2 год обучения (6-7 лет)

Образовательные:

- закреплять знания техники базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (фитболы, степ-платформы, ленты, мячи);
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук

Развивающие:

- продолжать развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

Оздоровительные:

- укреплять здоровья детей;
- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;
- снижать заболеваемости.

Основным принципом построения программы является взаимодополняемость и взаимозаменяемость комплексов упражнений и конспектов занятий. Это дает возможность решать основные оздоровительные задачи, а также осуществлять профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Кроме этого, учитываются и следующие основные принципы занятий коррекционной гимнастикой:

Принцип систематичности – заключается в непрерывности и планомерности использования средств коррекционной гимнастики в течение курса занятий. Этот принцип обеспечивается регулярностью проведения занятий.

Принцип «от простого к сложному» – заключается в постоянном усложнении требований, предъявляемых к детскому организму в процессе проведения занятий.

Принцип индивидуального подхода. Необходимо учитывать степень развития ребенка, степень отставания или опережения функциональных

возрастных показателей.

Принцип доступности. Все средства корригирующей гимнастики должны быть доступны как по своей структуре, так и по уровню физической нагрузки. Это определяется соответствием физических упражнений, уровнем психомоторного развития, состояния здоровья, физической подготовленности и соответствию двигательного аппарата ребенка.

Принцип учета возрастного развития движения. Необходимо строить профилактическое воздействие так, чтобы оно соответствовало основным линиям развития в данный возрастной период, опираясь на свойственные данному возрасту особенности и достижения.

Принцип чередования мышечных нагрузок необходим для предупреждения утомления у детей. Этот принцип представляет такое сочетание средств корригирующей гимнастики, чтобы работа мышц чередовалась с отдыхом.

Принцип сознательности и активности. Для получения эффективности занятий, необходимо сознательное и активное участие ребенка.

Методы организации занятий

Наглядные: показ упражнений инструктором, показ ребенком, использование наглядных пособий, схем; имитации, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, индивидуальная помощь.

Словесные: название упражнений, описание, указания, команды, объяснение, рассказ, распоряжения, вопросы, беседа, художественное слово (стихи, речёвки, загадки).

Практические: выполнение детьми упражнений без изменений и с изменениями, проведение без участия взрослого.

Планируемые результаты

1 год обучения (5-6 лет)

- ребенок выполняет с помощью инструктора и самостоятельно базовые упражнения аэробики, игрового стрейчинга, ритмической гимнастики, упражнения по оздоровительной гимнастике, упражнения с предметами (фитболы, степ-платформы, ленты, мячи);
- ребенок проявляет стойкий интерес к занятиям фитнесом и стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм, в соответствии с этим выполняет упражнения;
- у ребенка на начальном этапе формируются двигательные качества: сила,

выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

- ребенок умеет ориентироваться в зале, строиться (в шеренгу и в круг), выполняют лого-ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку и/или речитив;
- ребенок владеет навыкам ритмической ходьбы;
- ребенок умеет хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представляют различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*).

2 год обучения (6-7 лет)

- ребенок знает о назначении отдельных упражнений музыкально-ритмической пластики;
- ребенок умеет выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- ребенок умеет выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), использует разнообразные движения в импровизации под музыку.

Форма и виды контроля

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Цель диагностики: выявление уровня двигательных навыков развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

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

№ п/п	ФИО ребенка	Демонстрирует двигательные способности	Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы	Выполняет упражнения игрового стретчинга	Выполняет силовые упражнения	Умение работать на степ-платформе	Проявляет самостоятельность, творческую инициативу	ИТОГО

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

освоения программы.

Красный - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого. Зеленый - выполняет самостоятельно при напоминании взрослого. Синий - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - совместно со взрослым деятельности.

Возрастные и психофизические особенности детей

Для детей 5-7 лет характерными физиологическими особенностями в развитии верхних частей тела, плечевого пояса является слабость костно-мышечного аппарата. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Мышцы - разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

По сравнению со взрослыми костная система ребенка богаче хрящевой тканью, содержит больше органических веществ, меньше минеральных солей, поэтому кости ребенка легко поддаются искривлению и могут приобрести неправильную форму под влиянием неблагоприятных внешних факторов. В дошкольном возрасте и стопы детей находятся в стадии интенсивного роста, ее формирование не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут привести к ослаблению мышц и связок стопы, развитию плоскостопия. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно влияет на развитие многих движений, приводит к снижению двигательной активности вообще и может стать серьезным препятствием к занятиям спортом в дальнейшем. Поэтому занятия физической культурой с применением комплексов по профилактики нарушения осанки и плоскостопия актуально применять с раннего детства.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основные направления детского фитнеса:

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» - растягивание. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень

хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

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.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды - степы. Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см. Занятия степ- аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства - «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно - любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней

сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах - как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок - все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки - элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе. Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Фитбол – гимнастика. Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а 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. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажером», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребенком, страхуя его сбоку или сзади. Особое

внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

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 придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих разделов:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики.

1 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
2	Общая физическая подготовка	6	1	5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений	11	3	8	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4	Степ-аэробика	12	4	8	Промежуточный

					контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
5	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	10	2	8	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
6	Ритмическая гимнастика	11	4	7	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
7	Элементы фитбола	11	3	8	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
8	Элементы дыхательной гимнастики	6	2	4	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений)
9	Отчетное мероприятие	2	-	2	Открытое занятие
10	Мониторинг	2		2	Промежуточный контроль за первое полугодие, соревнование. Итоговый контроль, спортивные соревнования,

					обсуждение, анализ результатов
	ИТОГО	72	19	54	

Содержание программы

Раздел 2. Общая физическая подготовка (6 часов)

Теория (1 час): Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием. Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика (5 часов): Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами. Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через гимнастические скамейки.

Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

Форма контроля: опрос, обсуждение, анализ движений, педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 3. Игровой стретчинг (11 часов)

Теория (3 часа): Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений.

Практика (2 часа): Выполнение упражнений. Занятие по сказкам.

Занятия по сказкам. Выполнение упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 4. Степ-аэробика (12 часов)

Теория (4 часа): Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Знакомство детей с термином «Степ-аэробика», с пользой занятий степ-аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Знакомство со степ-шагами на степях: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика (8 часов): Разучивание степ-шагов.

Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах.

Закрепление основных подходов в степ-аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ-платформах.

Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ-платформах. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Разучивание комплекса № 5 на степ-платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на степях (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).

Разучивание комплекса № 6 на степ-платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Разучивание комплекса № 7 на степ-платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ-платформах.

Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ-платформах. Продолжение закрепления степ шагов.

Закрепление всех разученных степ шагов. Выполнение комплекса № 10 на степ-платформах.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 5. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (10 часов)

Теория (2 часа): Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика (8 часов): Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепашки» - дети ползают попластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и

другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры: «Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах. «Гибкий носик». «Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею. «Пожарные на учении». «Перейди через болото» - эстафета. «Рисование» рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей

- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 6. Ритмическая гимнастика (11 часов)

Теория (4 часа): Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика (7 часов): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 7. Элементы фитбола (11 часов)

Теория (3 часа): Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика (8 часов): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плыдем в лодке», «Крокодильчик»,

«Паучок», «Прокати мяч».

Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

Раздел 8. Элементы дыхательной гимнастики (6 часов)

Теория (2 часа): Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика (4 час): Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, ходьбы, бега, скоростно-силовых упражнений. Концентрация внимания на дыхании во время выполнения упражнений, растяжки и восстановления.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ упражнений.

2 год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
2.	Вводное занятие. Организация занятий и беседы по правилам поведения в	1	1	-	Промежуточный контроль (опрос)

	физкультурном зале в первом и втором полугодии.				
3.	Общая физическая подготовка	6	1	5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4.	Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг. Подвижная игра.	13	3	10	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений)
5.	Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг. Подвижная игра.	12	4	8	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений)
6.	Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг. Подвижная игра.	11	2	9	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений)
7.	Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия. Подвижная игра.	12	4	8	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений)
8.	Фитбол-гимнастика. Подвижная игра.	12	3	9	Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений)
9	Мониторинг	2	-	2	Промежуточный за контроль первое полугодие, соревнование. Итоговый контроль, спортивное соревнование, обсуждение результатов
10	Открытое мероприятие	2		2	Открытое мероприятие
	ИТОГО	72	18	54	

Содержание программы

Раздел 2. Вводное занятие (1 час)

Теория (1 час): Организация занятий и беседы по правилам поведения в физкультурном зале в первом и втором полугодии.

Форма контроля: опрос, обсуждение.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (6 часов)

Теория (1 час): Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием. Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика (5 часов): Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад. Бег «змейкой», широким шагом с преодолением препятствия (воротца или кубы - высота 20-25 см).

Ходьба по рейке гимнастической скамейки с перекладыванием малого мяча из рук в руки над головой.

Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20см).

Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком (не прижимать к груди).

Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть) (*веселая зарядка «Велосипед»*). Бег обычный; с преодолением препятствий.

Подвижная игра «Найди свое место», «Возьми платочек», «Мяч соседу». Малоподвижная игра «Подкрадись не слышно», «Шуршаща я сказка», «Кто ушел?»

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений).

Раздел 4. Фитнес, силовая гимнастика на степ-платформе, аэробика, стретчинг (13 часов)

Теория (3 часа): Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Знакомство детей с термином «Степ-аэробика», с пользой занятий степ-аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ-аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Знакомство со степ-шагами на ступеньках с использованием предметов: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика (10 часов): Разучивание степ-шагов с использованием предметов.

Разучивание аэробных шагов с использованием предметов. Разучивание комплекса № 2 на степ-платформах с использованием предметов.

Закрепление основных подходов в степ-аэробике с использованием предметов, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ-платформах с использованием предметов.

Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону с использованием предметов. Разучивание комплекса № 4 на степ-платформах с использованием предметов. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов.

Разучивание комплекса № 5 на степ-платформах с использованием предметов. Закрепление правильного выполнения степ шагов на стечах (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка).

Разучивание комплекса № 6 на степ-платформах с использованием предметов. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Разучивание комплекса № 7 на степ-платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ-платформах с использованием предметов.

Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ-платформах. Продолжение закрепления степ шагов.

Закрепление всех разученных степ шагов. Выполнение комплекса № 10 на степ-платформах с использованием предметов.

Форма контроля: Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений).

Раздел 5. Силовая гимнастика с предметами, круговая тренировка, стретчинг (12 часов)

Теория (4 часа): Знакомство с понятием «силовая гимнастика», «круговая тренировка», «стретчинг».

Объяснение понятий «силовая гимнастика», «круговая тренировка», «стретчинг».

Практика (8 часов): Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой с использованием предметов. Ходьба сидя на стуле с использованием предметов. Акцентированная ходьба с одновременным махом

согнутыми руками с использованием предметов. Движение руками в различном темпе. Выполнение упражнений под музыку с использованием предметов.

Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой с использованием предметов. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Выполнение упражнений на стретчинг, круговые тренировки.

Форма контроля: Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений).

Раздел 6. Аэробика, силовая гимнастика с предметами, стретчинг (11 часов)

Теория (2 часа): Знакомство с понятием «гибкость», «аэробика», «растяжка».

Объяснение факторов, влияющих на гибкость, средств развития гибкости.

Практика (9 часов): Упражнения для растягивания по анатомическому признаку: для мышц шеи, плечевого пояса, рук; для мышц ног; для мышц туловища (позвоночного столба).

Упражнения для растягивания по степени участия суставов и мышц: локальные (для суставов пальцев рук, лучезапястного сустава и др.); региональные (плечевой, тазобедренный суставы); глобальные («мост», «складка» и др.).

Упражнения для растягивания по внешнему признаку: стоя; на полу (в партере): в упорах, седах, в положении лёжа; поодиночке, в парах, тройках, четвёрках; без опоры; с опорой (гимнастическая стенка, скамейка, хореографический станок); с использованием дополнительных предметов (резинового бинта, гимнастической палки и др.).

Упражнения на расслабление: различные взмахи, встряхивания, потряхивания и т.п.

Форма контроля: Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений).

Раздел 7. Силовая гимнастика на ковриках с предметами, акробатика, рефлексия (12 часов)

Теория (4 часа): Развитие скоростно-силовых способностей человека. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Особенности занятий с использованием дополнительного спортивного инвентаря.

Практика (8 часов): Гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Разные виды бега, прыжков. Упражнения с мячами.

Форма контроля: Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений).

Раздел 8. Фитбол-гимнастика (12 часов)

Теория (3 часа): Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче. Основные гимнастические упражнения с применением фитбола.

Практика (9 часов): Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плываем в лодке», «Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плываем в лодке», «Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Форма контроля: Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение, обсуждение, анализ движений).

Взаимодействие с семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями.

Наименование мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения
- Родительское собрание «Роль и значение фитнеса в развитии детей дошкольного возраста»	объяснить значение фитнеса на развитие, оздоровление детей; объяснить о важности регулярного посещения занятий	Сентябрь
Открытое занятие по итогам полугодий	дать родителям представления о дополнительных занятиях физической культурой	Январь, май
- День открытых дверей: спортивная эстафета и фотовыставка по итогам года «Что мы умеем». - Итоговое родительское собрание.	повысить знания родителей о физическом воспитании, в частности о фитнесе; привлечь к активному участию в решении организационных задач и определить единые подходы в воспитании дошкольников.	Апрель

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое оснащение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал
2. Спортивные коврики по количеству детей
3. Гимнастические маты
4. Степ-платформы по количеству детей
5. Фитбол-мячи по количеству детей
6. Обручи

7. Гантели по количеству детей

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий
3. Проектор
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
6. Картотека комплексов специального воздействия
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
8. Спортивная форма
9. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Кадровое обеспечение

Занятие по данной программе должен проводить педагог, имеющий высшее или специальное педагогическое образование.

Список использованной литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.
8. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Хасанова Ю. А. Детский фитнес в картинках. Комплекс ОФП упражнений для любой фитнес-тренировки. – М.: Айрис-пресс, 2022.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Власенко Н.Е. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников Танцы на мячах. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2016

Комплексы упражнений на степ-платформах

Комплекс № 1

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.
 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;
 5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
5. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
 «Бубен, бубен, долгий нос,
 Почём в городе овёс?»
 Две копейки с пятаком,
 Овса Ваня не купил,
 Только лошадь утопил
 Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 2

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы.

Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. 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).
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;
2 – вернуться в и.п.;
3 – 4 – тоже в другую сторону.
2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;
2 – и.п.;
3 – 4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;
3 – 4 – вернуться в и.п.
4. 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).
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;
4 – вернуться в и.п.
5. 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 стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 3

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую

ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: упор присев на степе.
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. 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 верх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)
Вылез мишка из берлоги,
Разминает мишка ноги.
На носочках он пошёл
И на пяточках потом.
На качелях покачался,
И к лисичке он подкрался:
«Ты куда бежишь, лисица?
Солнце село, спать пора,
Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).
6. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 4

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.

3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

Основная часть.

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 5

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. 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).
 2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
 3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
 4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». *Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:*

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 6

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

2. Ходьба с перешагиванием через степы.

Основная часть.

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!».* *Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!».* *Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 7

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

Основная часть.

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):
«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
10. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Комплекс № 8

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

Подготовительная часть.

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

Основная часть.

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.