

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 28 комбинированного вида Красносельского района
Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГДБОУ д/с 28
комбинированного вида
Красносельского района
Санкт-Петербурга _____
30.10.2025
Пунтус Е. А.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».**

Фитнес-технологии:

- упражнения на координационной лестнице
- танцевально-ритмическая гимнастика
- танцевально-игровая гимнастика на фитболе
- фитбол-гимнастика
- игропластика

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст обучающихся: 5-7 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Разработчик:
Смирнова Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург 2025 г.

Содержание:

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов программы</i>	<i>стр.</i>
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.	Направленность. Уровень освоения.....	3
1.2.	Актуальность.....	4
1.3.	Объем и сроки реализации Программы.....	4
1.4.	Отличительные особенности Программы.....	4
1.5.	Адресат Программы.....	5
1.6.	Цели и задачи Программы.....	5
1.7.	Условия реализации Программы.....	6
1.8.	Планируемые результаты освоения Программы.....	12
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	13
3.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	13
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	14
4.1.	Задачи.....	14
4.2.	Особенности организации образовательного процесса.....	14
4.3.	Содержание Программы.....	22
4.4.	Планируемые результаты освоения Программы.....	26
4.5.	Календарный тематический план.....	28
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	36
6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	37
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Направленность. Уровень освоения Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной направленности*.

Уровень освоения программы – *общекультурный*.

Детский фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности, занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с дошкольного возраста. Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности.

Программа составлена на основе *методических пособий* Потапчук А. А., Овчинниковой Т. С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»; Сайкиной Е. Г., Фирилевой Ж. Е. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», Мячиковой О. Е. «Развитие координационных способностей дошкольников через упражнения с координационной лестницей», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий с использованием современных фитнес-технологий.

Занятия по Программе включают следующие фитнес-технологии, которые способствуют оздоровительному воздействию на весь организм дошкольников:

- упражнения на координационной лестнице,
- танцевально-ритмическая гимнастика,
- танцевально-игровая гимнастика на фитболе,
- фитбол-гимнастика,
- игропластика,
- подвижные игры,
- упражнения релаксации.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых

организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устав ДОУ.

1.2. Актуальность Программы.

Актуальность реализации Программы определяется направленностью на создание условий для общего развития личности обучающихся средствами физической культуры, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни. В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств. При реализации Программы у учащихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Программа в целом направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, развитие физических способностей детей дошкольного возраста, используя эффективность фитнес-технологий. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

1.3. Объем и сроки реализации Программы.

Объем Программы: 62 учебных часа.

Срок реализации Программы: 8 месяцев (с октября по май).

Группа: воспитанники старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Форма: групповая в количестве 10-15 воспитанников.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Реализация Программы отвечает потребностям и запросам современных детей и их родителей (законных представителей). В физическую активность обучающихся можно

внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением инвентаря и оборудования. Занятия по Программе создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

1.4. Отличительная особенность Программы.

Отличительной особенностью Программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, обеспечивает единство образовательных, развивающих и воспитательных задач образования дошкольников и строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Занятия по Программе позволяют проявить творческие способности детей. В программе использованы различные игровые методики, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. Практическая значимость Программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по детскому фитнесу 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.

Для успешной реализации Программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. В ходе занятия учащиеся выполняют упражнения на развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве с использованием координационной лестницы; упражнения танцевально-ритмической гимнастики, способствующие развитию чувства ритма, правильной осанки; упражнения танцевально-игровой гимнастики на фитболе, направленные на развитие равновесия и баланса, укрепление мышечного корсета; упражнения фитбол-гимнастики, способствующие укреплению различных групп мышц; упражнения игропластики, способствующие развитию гибкости и пластичности; играют в подвижные игры, способствующие развитию двигательных способностей и физических качеств. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и спортивных упражнений, объединенных в сюжетную историю, что делает занятия привлекательными для дошкольников. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.5. Адресат Программы.

Данная Программа адресована детям в возрасте 5-7 лет. Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.6. Цель и задачи Программы.

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством детского фитнеса.

Задачи:

Обучающие:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, формирование мышечного корсета);
2. Формирование представления обучающихся о детском фитнесе;
3. Обеспечение практического применения теоретических знаний;
4. Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений на координационной лестнице, упражнений танцевально-ритмической гимнастики, танцевально-игровой гимнастики на фитболе, фитбол-гимнастики, игропластики, релаксации;
5. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
6. Приобщение к здоровому образу жизни;
7. Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

1. Развитие физических способностей (мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
2. Совершенствование психомоторных способностей (координация движений, равновесие, ориентировка в пространстве и пространственная ориентация, мелкая и крупная моторика, произвольность, ритмичность и точность движений);
3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
4. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
5. Развитие чувства ритма, темпа, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
6. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
7. Развитие двигательной активности детей, используя нестандартное оборудование;
8. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
9. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки

1.7. Условия реализации Программы.

Для успешной реализации Программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Принципы и подходы к формированию Программы:

- Принцип доступности: учёт возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту детей;
- Принцип наглядности;
- Принцип индивидуальности - контроль над общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий в соответствии с возрастом детей;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.
Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

- Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг.
- Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.
- Необходимыми условиями проведения занятий являются проветривание помещения и обработка всех контактных поверхностей с применением дезинфицирующих средств.
- В наличии должны быть музыкальный центр, предметы для гимнастики, фитболы по количеству обучающихся, координационные лестницы.
- Для проведения занятий детским фитнесом каждому обучающемуся необходимо иметь спортивную форму и обувь.
- При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.

Психолого-педагогические особенности обучающихся 5-6 лет.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. У детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается естественный прирост физической работоспособности и выносливости. К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Психолого-педагогические особенности обучающихся 6-7 лет.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии обучающихся, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Обучающиеся хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У обучающихся вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию

движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Обучающиеся активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

Условия набора и формирования групп. Набор и формирование групп обучающихся производится на основании заявлений родителей (законных представителей) обучающихся и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) обучающихся. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Группы формируются по возрасту детей: 5 – 6 лет и 6 – 7 лет. Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 человек. Допускается возможностью добора обучающихся в группу на место выбывших обучающихся. Место за обучающимися сохраняется на время его отсутствия в случае болезни, карантина, прохождения санаторно-курортного лечения, отпуска родителей (законных представителей) при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося, выданного медицинским учреждением или письменного заявления родителей (законных представителей) на имя руководителя ДОУ. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа, 25-30 минут. Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей. Возможность обучения для детей с ОВЗ.

Формы организации и проведения занятий.

Форма организации занятий: групповая.

Основная форма организации работы с детьми – непосредственно организованная образовательная деятельность с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

С целью повышения интереса детей к занятиям фитнесом используются различные *виды занятий*: обучающие, игровые, сюжетно-игровые. На обучающих занятиях происходит обучение различным видам упражнений. На игровых занятиях детям предлагаются подвижные игры разной направленности и подвижности, игровые упражнения, которые стимулируют двигательную активность детей, развивают психофизические качества. На сюжетно-игровых занятиях детям предлагается путешествие в сказку, в ходе которой дети закрепляют упражнения фитнеса, гимнастики, игровые упражнения, объединенные в комплекс, разученные на обучающих занятиях как отдельные упражнения. В единый сюжет объединены знакомые детям движения в разных видах упражнений.

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков. Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы аэробики, гимнастика, танец, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.

Практические занятия построены педагогом на следующих *принципах*:

- ✓ индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
- ✓ доступности и наглядности;
- ✓ прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- ✓ сознательности и активности;

✓ взаимопомощи.

Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие *методы и приёмы*:

■ *Игровой метод.*

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Имитационные упражнения (игроритмика, игропластика, футбол-гимнастика) и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры - путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

■ *Метод наглядно-слухового показа.*

Показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры. Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне. В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше. Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

■ *Словесный метод.*

Название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие. При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом. При разучивании упражнений также используются объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для

уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

- *Практический метод.*

Проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой и соревновательной форме или в форме тренировки. Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

- *Метод звуковых и пространственных ориентиров.*
- *Метод активной импровизации.*
- *Метод коммуникативного соревнования.*
- *Метод упражнения* (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний. Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений — основные задачи фитбол-гимнастики. Использование в занятиях образных упражнений, сюжетных композиций и игр-путешествий отвечает психологическим особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Повышению двигательной активности детей на занятиях фитнесом способствует изменение условий выполнения упражнений. Переключение внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений. В занятиях рекомендуется включать упражнения с использованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает занимающимся выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий.

Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элементы новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышлений, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей этого возраста.

Итак, проведение фитнес-занятий является разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных творческих и игровых заданий и в то же время несет определенную тренировочную нагрузку, способствует развитию двигательных способностей и содействует оздоровлению организма дошкольников.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- координационные лестницы – 2 шт.;
- мячи-фитболы (35, 45, 55) - по количеству обучающихся;
- коврики - по количеству обучающихся;
- физкультурное оборудование для гимнастики: флажки, ленты, кубики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки, массажные мячи, обручи – по количеству обучающихся;
- гимнастические скамейки – 2 шт.;
- стойки-ориентеры, шнуры, модули «Альма»;
- маски;
- музыкальный центр, флеш-носители;
- экран, проектор, ноутбук, видео-материалы.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки.

Вспомогательное оборудование и материалы:

- оборудование для мест хранения спортивного инвентаря;
- учебно-методический материал для физкультурного зала;
- научно-методическая литература;
- документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Кадровое обеспечение Программы.

Занятие проводит педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Должен знать: методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей 5-7 лет; особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей; санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения фитнес-занятий с детьми.

Должен уметь: подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей; проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми; осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди

родителей; использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

Должен владеть: современными образовательными и развивающими фитнес-технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми 5-7 лет; приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

1.8. Планируемые результаты освоения Программы.

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся.

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- знают фитнес-упражнения, умеют их выполнять;
- знают, что такое координационная лестница, умеют выполнять упражнения в равновесии, прыжках, беге на ней;
- знают, что такое фитбол, как правильно садиться, держать осанку, выполняют комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке;
- знают структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений, релаксации);
- умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку;
- умеют выполнять несложные связки общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (флажки, ленты, кубики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки, массажные мячи, обручи);
- умеют выполнять упражнения ритмической гимнастики, игровой гимнастики, фитбол-гимнастики, игропластики (игрового стретчинга);
- умеют выполнять дыхательную гимнастику и упражнения релаксации.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся:

- умеют согласовывать движения с музыкой, развито чувство ритма, темпа;
- умеют координировать движения своего тела;
- могут правильно повторять показанные движения;
- умеют выполнять упражнения ритмической гимнастики, игровой гимнастики, фитбол-гимнастики, игропластики точно, грациозно, ритмично по показу педагога и самостоятельно;
- могут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом и темпом;
- повысят показатели уровня физической подготовленности;
- сформируют правильную осанку и мышечный корсет.

Личностные результаты:

Обучающиеся:

- получают положительную мотивацию к совместной двигательной деятельности;
- получают умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила, проявляя чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- получают навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога;
- сформируют стойкий интерес к занятиям физической культурой, интерес к собственным достижениям, чувство уверенности в себе.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Упражнения на координационной лестнице (ходьба, бег, прыжки)	1	8	9	наблюдение
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	1	8	9	наблюдение
3	Танцевально-игровая гимнастика на фитболе	1	8	9	наблюдение
4	Упражнения фитбол-гимнастики	2	7	9	наблюдение
5	Упражнения игропластики (игровой стретчинг)	1	8	9	наблюдение
6	Подвижные игры	1	7	8	наблюдение
7	Упражнения релаксации	1	8	9	наблюдение
	Итого:	8	54	62	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 15 человек. В группы принимаются учащиеся 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа, 25-30 минут.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей. Срок реализации программы: 1 год.

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа детей 5-6 лет	октябрь	май	31	62	62	2 раза в неделю 25-30 минут
1 год группа детей 6-7 лет	октябрь	май	31	62	62	2 раза в неделю 25-30 минут

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

4.1. Задачи.

Обучающие:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, формирование мышечного корсета);
2. Формирование представления обучающихся о детском фитнесе;
3. Обеспечение практического применения теоретических знаний;
4. Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений на координационной лестнице, упражнений танцевально-ритмической гимнастики, танцевально-игровой гимнастики на фитболе, фитбол-гимнастики, игропластики, релаксации;
5. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
6. Приобщение к здоровому образу жизни;
7. Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие:

1. Развитие физических способностей (мышечная сила, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
2. Совершенствование психомоторных способностей (координация движений, равновесие, ориентировка в пространстве и пространственная ориентация, мелкая и крупная моторика, произвольность, ритмичность и точность движений);
3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
4. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
5. Развитие чувства ритма, темпа, музыкального слуха, умение согласовывать движения с музыкой;
6. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
7. Развитие двигательной активности детей, используя нестандартное оборудование;
8. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.
9. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

Воспитательные:

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

4.2. Особенности организации образовательного процесса.

Содержание обучения.

Фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — от 25 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию обучающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных *комплексов упражнений на координационной лестнице (ходьба, бег, прыжки), комплексов танцевально-ритмической гимнастики.*

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает *общиеразвивающие упражнения с предметами, комплексы танцевально-игровой гимнастики на фитболе, упражнения футбол-гимнастики, подвижные игры.*

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым. Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра способствует развитию физических качеств, общей выносливости, развитию мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются *дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, упражнения игропластики (игрового стретчинга).* Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям используются стихи, загадки, сказки, музыкальное сопровождение.

Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен.

Методика обучения упражнениям на координационной лестнице.

Работа с данным снарядом начинается с формирования интереса и ознакомления с его функциями, далее происходит постепенное освоение упражнений от простого к сложному.

1. Последовательность освоения. На первом этапе детям демонстрируется сам снаряд, объясняются правила безопасного поведения: нельзя наступать на перекладины, важно соблюдать дистанцию. Начинается обучение с простейших упражнений: шаги по клеткам, приставной шаг боком, медленный бег. Постепенно вводятся прыжки, смена направлений,

движения по сигналу. Каждое новое упражнение сначала демонстрируется педагогом, затем выполняется всей группой в медленном темпе. По мере уверенного выполнения темп увеличивается, добавляются усложнения (например, смена положения рук, хлопки, повороты).

2. Принципы методики.

- Подготовка к работе. Перед началом использования координационной лестницы необходимо провести короткую разминку, включающую в себя разные виды ходьбы, бега, прыжков.
- Постепенность и систематичность: от простого к сложному, от индивидуального к групповому выполнению.
- Дозированная нагрузка: с учётом возраста и уровня физической подготовки детей. Время непрерывной работы на лестнице для одного ребёнка обычно не превышает 1-2 мину, после чего идёт перерыв или смена вида активности, чтобы избежать утомления. В течение года нагрузка постепенно возрастает: увеличивается скорость выполнения, добавляются новые задания, более мелкие и точные движения. Однако важно помнить, что качество (техника) важнее количества – только правильно выполняемые упражнения дают эффект.
- Игровой подход: каждое упражнение сопровождается сюжетом, образным названием, игровыми заданиями.
- Регулярность: включение упражнений с лестницей в каждое занятие.
- Мотивация и интерес: похвала, поощрение, соревнования, элементы самостоятельности.

3. Формы включения в занятия. Координационная лестница может использоваться на различных этапах занятия:

- Вводная часть: в качестве разминки. На этом этапе лестница может использоваться для подготовки организма ребёнка к физической нагрузке. Примеры: ходьба по клеткам, бег с высоким подниманием коленей, шаги с хлопками. Такие упражнения активизируют внимание, мышечную и сердечно-сосудистую систему, вызывают интерес к занятию с первых минут.
- Основная часть: как основное средство развития координации. Здесь использование лестницы наиболее продуктивно. В зависимости от целей занятия она применяется для развития:
 - ловкости (переступания, «змейка», бег с поворотами);
 - равновесия (движение вперед-назад);
 - точности (попадание в клетки);
 - ритма (движение под счёт или музыку).
- Заключительная часть: для игр на внимание и расслабление. В этой части занятия лестница применяется в упражнениях на внимание, расслабление, дыхание. Примеры: «Пройди тихо», «Ступай под музыку», игры на смену темпа. Это способствует плавному завершению занятия и закреплению навыков.

4. Индивидуализация подхода. Дети осваивают упражнения в разном темпе. Педагог наблюдает, корректирует технику, предлагает усложнения сильным детям и поддержку – тем, кто испытывает трудности. Это позволяет каждому ребёнку развиваться в комфортных условиях.

Таким образом, методика внедрения координационной лестницы строится на понимании особенностей дошкольников, использовании игровых приёмов и грамотной организации процесса обучения движениям. Это делает занятия интересными, эффективными и безопасными.

Возможные ограничения и меры безопасности при работе с координационной лестницей.

При работе с координационной лестницей необходимо строго соблюдать меры безопасности, учитывать физические возможности детей и особенности организации двигательной деятельности. Это позволяет избежать травм, повысить эффективность занятий и создать благоприятную обстановку для развития ребёнка.

1. Инструктаж и правила поведения. Перед началом занятий педагог проводит объяснение: как двигаться по лестнице, чего нельзя делать (наступать на планки, толкаться, спешить). Повторение правил осуществляется регулярно перед выполнением заданий. Объяснение строится в игровой форме, с образными примерами.

2. Подбор обуви и одежды. Упражнения с лестницей выполняются только в удобной спортивной обуви с нескользкой подошвой. Нельзя проводить задания босиком или в носках. Одежда должна быть свободной, не сковывать движения, не иметь элементов, за которые можно зацепиться.

3. Организация пространства и расстояние. Лестницу раскладывают на ровной нескользкой поверхности с достаточным пространством по бокам и на концах. Важно соблюдать дистанцию между детьми: следующий участник вступает на лестницу только после того, как предыдущий прошёл не менее трети её длины.

4. Разминка перед выполнением упражнений. Перед использованием лестницы обязательно проводится разминка: общеразвивающие упражнения, особенно на суставы ног. Это позволяет подготовить организм к координационным нагрузкам и снизить риск травм.

5. Дозирование нагрузки и контроль утомления. Продолжительность работы с лестницей ограничена: 1–2 минуты на подход, затем отдых или смена вида деятельности. Педагог следит за признаками утомления (снижение внимания, шаткость движений, одышка) и предлагает менее интенсивные задания при необходимости.

6. Индивидуальные ограничения и медицинские противопоказания. Детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата, вегетативными расстройствами, после болезни — задания адаптируются или временно исключаются. Проводится согласование с медицинским работником ДОУ, если есть особые показания.

Таким образом, соблюдение мер безопасности и учёт ограничений является необходимым условием для эффективного и безопасного использования координационной лестницы в работе с дошкольниками.

Методика обучения танцевально-ритмической гимнастике.

Комплексы танцевально-ритмической гимнастики включает в себя образно-танцевальные композиции без предметов и с предметами (ленты, флажки, обручи, мячи), каждая из которых имеет целевую направленность и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений. Такие упражнения являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В процессе работы с детьми предполагается использование наглядного, практического, игрового методов. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа: начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению); этап углубленного разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования упражнения.

-Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

-Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

- Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом, последующие могут выполняться детьми самостоятельно.

- Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях и комплексах.

Требования к проведению упражнений на фитболах.

При организации занятий с использованием фитболов существует ряд правил, без знания которых выполнение упражнений на мячах не принесет оздоровительного эффекта.

1. *Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся.* Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 ° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см, 6-10 лет - 55 см.

2. *Для занятий фитбол-гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния.* Однако на первых занятиях для большей уверенности детей и комфортности обучения следует использовать менее упруго накачанные мячи.

3. *Осанка в седе на мяче сохраняется правильной:* спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры правая и левая ноги,

таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, придерживают мяч.

4. Для предотвращения повреждения мяча, одежда детей должна быть удобной, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновений мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами.

5. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболах следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5-2 м друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

6. Следить за техникой выполнения движений, соблюдать приемы *страховки*, научить ребенка приемам *самостраховки*.

7. Подбор упражнений должен быть разнообразным и интересным. При выполнении дети не должны испытывать чувства физического дискомфорта или болевых ощущений.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Не увлекаться прыжками на мячах (из-за нестабильности шейного отдела позвоночника).

9. При выполнении упражнений в положении лежа на мяче (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, не допускать запрокидывания головы вперед назад и не задерживалось дыхание.

10. При выполнении упражнений в положении сидя на мяче, мяч не должен двигаться.

11. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастом детей. Начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

12. Стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого и радостного настроения. С целью формирования коммуникативных умений использовать парные ОРУ, подвижные игры и командные соревнования.

13. Использовать сочетание движений с развитием речи («звучащие стихи»).

14. Мячи хранятся в специально отведенном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

Методика обучения упражнениям на фитболах.

1. Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча.

2. Научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки. (сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу)).

3. Разучить основные движения с мячом.

4. Дать представление об основных исходных положениях с мячом.

Положение стоя с мячом: мяч в опущенных руках, мяч перед грудью в вытянутых руках, мяч перед грудью в согнутых руках, мяч над головой в вытянутых руках, мяч за головой, мяч за головой в согнутых руках.

Положение приседа с мячом: присед с опорой руками на мяч, колени в стороны, присед с опорой руками на мяч, колени вместе.

Положение, сидя на мяче: сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук: на пояс, к плечам, за голову и т. д.; сидя на мяче, ноги на ширине плеч, с различными исходными положениями рук: на пояс, к плечам, за голову и т. д.

Положение, сидя на полу: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, ноги вместе, мяч перед собой на коленях; сидя на полу, мяч за спиной; сидя на полу, мяч поднят над головой; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Положение, стоя на коленях: с опорой руками о мяч; с упором руками на мяч сбоку; положение сед на пятки, руки в упоре на мяч; положение сед на пятки, мяч сбоку.

Положение, лежа на полу: лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен; лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями; лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или животе; лежа на животе, мяч удерживается стопами; лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодицам стопами и руками; лежа на животе, мяч в вытянутых руках вперед;

Положение, лежа на мяче: на животе в упоре ногами в пол, руки свободны; на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны; на груди с упором ладонями и стопами в пол; на спине в упоре на стопах, руки за головой.

5. Учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче (сидя на мяче, на шагах, с движениями рук).

6. Учить упражнениям на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах и др.).

7. Учить упражнениям релаксации, лежа на мяче.

Методика обучения танцевально-игровой гимнастике на фитболах.

Основной структурной единицей фитбол-ритмики является композиция, то есть слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединены в комплекс. Комплекс упражнений танцевально-игровой гимнастики представляет собой набор упражнений с элементами ритмики и логоритмики, выполняемые в положении сидя на мяче, под музыку. Упражнения носят сюжетно-игровой характер в соответствии со словами песенки и выполняются под музыкальное сопровождение в чередовании со статичным положением сидя на мяче и покачивающимися движениями, сидя на мяче. Музыкальные произведения, используемые для комплексов, простые по мелодии и ритму, а музыкальные фразы четко дифференцированные, с хорошо различимыми темпом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запоминать композиции, точно организовывать и контролировать свои движения. Это детские песенки, несложные по мелодии и оркестровке. Одним из основных условий выполнения этой гимнастики, в отличие от традиционной, является одновременное выполнение комплекса руководителем и детьми. Руководитель, таким образом, не только демонстрирует образец исполнения, дает пример артистичности и эмоциональности, но и способствует непрерывной организации движений детей. Показ взрослого является в первую очередь, подсказкой и залогом одновременного и синхронного исполнения движений. Ребенок в этом случае концентрирует внимание не на запоминании композиции, а на эмоциональности, выразительности и качестве исполнения.

Методика обучения упражнениям фитбол-гимнастики.

Коррекционно-профилактические упражнения, направленные на развитие динамической координации, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Упражнения выполняются в различных положениях: стоя с мячом, сидя на мяче, сидя на полу с мячом, лежа на мяче, лежа на полу с мячом под музыку. Упражнения носят образно-игровой характер, имеют свои названия, что способствует лучшему запоминанию их детьми. Основное внимание уделяется соответствию выразительных пластических движений создаваемому образу. На этапе разучивания

упражнение выполняется по показу педагога под словесные указания. Затем упражнение повторяется детьми под счет или звуковые сигналы. После того, как дети освоили технику выполнения, упражнение выполняется под музыкальное сопровождение, соответствующее темпу, ритму и количеству повторений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение является более сложным видом выполнения задания, так как именно музыка задает темп, динамику, амплитуду и силу движений. Музыка подбирается в виде музыкальных фрагментов, соответствующих темпу и ритму упражнения. Музыкальные фрагменты используются под каждое упражнение, соответственно темпу движения и количества повторов. Обучение строится следующим образом:

1. Руководитель читает стихотворение или загадывает загадку и выполняет упражнение. Дети отгадывают образ (название упражнения).
2. Руководитель вместе с детьми выполняет упражнение.
3. Руководитель вместе с детьми выполняет упражнение под музыку 2-4 раза.

В течение месяца дети выполняют отдельные упражнения, а в конце месяца дети выполняют целый комплекс хорошо знакомых упражнений фитбол-гимнастики, объединенных в сказочный сюжет. Дети с удовольствием выполняют хорошо знакомые упражнения, получая при этом эмоциональное наслаждение от движений.

Методика обучения подвижным играм.

Игра занимает важнейшее место в жизни дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Среди множества детских игр особое внимание отводится подвижным играм, которые разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих играх сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность. На обучающем занятии планируется одна подвижная игра, которая повторяется на последующем занятии. Подвижная игра помогает развитию эмоциональности, снятию утомления и развитию психофизических качеств.

Методика обучения упражнениям игропластики (игровой стретчинг).

Упражнения игропластики основываются на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости и пластичности занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, объединенных в комплексы, выполняемые в игровой сюжетной форме. Упражнения выполняются в заключительной части занятия, сидя на полу, в медленном темпе, способствуют растяжению и развитию гибкости связок и суставов. Упражнения носят образно-игровой характер, имеют свои названия, что способствует лучшему запоминанию их детьми. Основное внимание уделяется соответствию выразительных пластических движений создаваемому образу. На этапе разучивания упражнение выполняется по показу педагога под словесные указания. Затем упражнение повторяется детьми под счет или звуковые сигналы. После того, как дети освоили технику выполнения, упражнение выполняется под музыкальное сопровождение, соответствующее темпу, ритму и количеству повторений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение является более сложным видом выполнения задания, так как именно музыка задает темп, динамику, амплитуду и силу движений. Музыка подбирается в виде музыкальных фрагментов, соответствующих темпу и ритму упражнения. Музыкальные

фрагменты используются под каждое упражнение, соответственно темпу движения и количества повторов. Обучение строится следующим образом:

1. Руководитель читает стихотворение или загадывает загадку и выполняет упражнение. Дети отгадывают образ (название упражнения).
2. Руководитель вместе с детьми выполняет упражнение.
3. Руководитель вместе с детьми выполняет упражнение под музыку 2-4 раза.

В течение месяца дети выполняют отдельные упражнения, а в конце месяца дети выполняют целый комплекс хорошо знакомых упражнений игропластики, объединенных в сказочный сюжет. Дети с удовольствием выполняют хорошо знакомые упражнения, получая при этом эмоциональное наслаждение от движений.

Методика обучения упражнениям релаксации.

Цель упражнений релаксации снять мышечное напряжение, расслабить тело, отдохнуть. Эти упражнения выполняются в конце занятия. Это дыхательные упражнения в сочетании с потряхиванием и расслаблением. Под речевое сопровождение дети выполняют расслабляющие движения, соответствующие тексту. Также релаксация может проходить и под музыкальное сопровождение. Под тихую спокойную музыку дети лежат на спине или сидят на полу, облокотившись на мяч, расслабив все тело, при этом слушают рассказ педагога, в ходе которого представляют в воображении услышанное и, таким образом, отдыхают.

4.3. Содержание программы.

Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка».

Специальные комплексы упражнений в ходьбе, прыжках, в разных сочетаниях.

(Карточка № 1)

Комплекс № 1

1. «Шагаем прямо по дорожке».
2. «Прыгаем прямо по дорожке».
3. «Приставной шаг, прыжок ноги врозь, прыжок ноги вместе».

Комплекс № 3

1. «Шагаем через кочки прямо».
2. «Прыгаем через кочки прямо».
3. «Шаги за клетку, прыжки в клетку».

Комплекс № 5

1. «Шагаем вперед, в сторону».
2. «Прыгаем вперед, в сторону».
3. «Два прыжка, приставные шаги».

Комплекс № 7

1. «Шагаем боком, вперед».
2. «Прыгаем боком, вперед».
3. «Шагаем боком, прыгаем прямо».

Комплекс № 2

1. «Шагаем боком по дорожке».
2. «Прыгаем боком по дорожке».
3. «Прыжок ноги вместе, прыжок ноги врозь, приставной шаг».

Комплекс № 4

1. «Шагаем через ямы боком».
2. «Прыгаем через ямы боком».
3. «Шагай боком, прыгай вперед, назад».

Комплекс № 6

1. «Скрестный шаг по клеткам».
2. «Шагаем спиной вперед по клеткам».
3. «Бег по клеткам».
4. «Бег спиной вперед по клеткам».

Комплекс № 8

1. «Приставные шаги вперед и назад».
2. «Прыгай вперед и назад».
3. «Шагаем, прыгаем 2».

Комплекс № 9

1. «Приставные шаги вперед и назад 2».
2. «Прыгай вперед и назад 2».
3. «Прыгаем боком, шагаем прямо».

Комплекс № 11

1. «Приставные шаги в сторону».
2. «Прыжки в сторону».
3. «Приставные шаги с прыжками».

Комплекс № 10

1. «Шагай и хлопай»
2. «Прыгай и хлопай»
3. «Шаги в клетку, клетка между ног»
4. «Шагаем, прыгаем»

Комплекс № 12

1. «Шаги - клетка между ног, в клетку».
2. «Прыгай ноги вместе, ноги врозь».
3. «Прыгай ноги врозь, ноги вместе».

Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений без предметов и с предметами (флажки, ленты, мячи, обручи).

(Картотека № 2)

1. «Марш» (Музыка «Военный марш», Г. Свиридов).
2. «Дружба» (с флажками) (Песня «Настоящий друг», Б. Савельев, М. Пляцковский, исп. О. Рождественская).
3. «Горошинки цветные» (Песня «Горошинки цветные», исп. А. Беляева).
4. «Облака» (с лентами) (Песня «Облака» В. Шаинский, С. Козлов.).
5. «Зарядка» (Песня «Песенка крокодила Гены», исп. гр. Дюна).
6. «Бабка Ежка» (Песня «Бабка Ежка» Т. Морозова).
7. «Три поросенка» (Песня «Ни кола, ни двора», И. Ефремов, Р. Сев, исп. К. Румянова).
8. «Трамвайчик» (Песня «Песенка про трамвай» исп. группа Барбарики).
9. «Веселый мяч» (с мячом) (Музыка «Утро» муз. А. Петрова из к/ф «Служебный роман»).
10. «Весна-красна» (Песня «Весна Красна» Т. Морозова).
11. «Солнышко» (с обручем) (Песня «Неприятность эту мы переживем», Б. Савельев, А. Хайт).
12. «Красная Шапочка» (Песня «Песня Красной Шапочки», А. Рыбников, Ю. Михайлов).
13. «Маленькая страна» (с лентами) (Песня «Маленькая страна», И. Николаев, исп. Н. Королева).

Танцевально-игровая гимнастика на фитболе.

Специальные композиции и комплексы упражнений.

(Картотека № 3)

1. «Часики» (Песня «Тик-так» З. Петров, А. Островский).
2. «Туристы» (Песня «Вышли в лес мы погулять» А. Иванов).
3. «Осенняя зарядка 1» (Песня «Признаки осени» М. Федорова, исп. М. Федорова).
4. «Грибы» («Марш грибов» М. Басова).
5. «Дружба» (с флажками) (Песня «Настоящий друг», Б. Савельев, М. Пляцковский, исп. О. Рождественская).
- 6.
7. «Всадник» (Песня «Оловянный всадник» Ю. Мориц, исп. Т. и С. Никитины).
8. «Зимняя зарядка» (Песня «Признаки зимы» М. Федорова, исп. М. Федорова).
- 9.
10. «Признаки весны» (Песня «Признаки весны» М. Федорова, исп. М. Федорова).
- 11.
12. «Лесная зарядка животных» (Песня «Животные зимой» М. Федорова, исп. М. Федорова).

13.

14. «Признаки лета» (Песня «Признаки лета» М. Федорова, исп. М. Федорова).

15.

Упражнения фитбол-гимнастики.

Комплексы упражнений в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

(Картотека № 4)

Комплекс № 1

«Птица радости»

- 1) «Куница»
- 2) «Горка»
- 3) «Орешек»
- 4) «Птица»
- 5) «Змея»
- 6) «Стрекоза»
- 7) «Паучок»
- 8) «Ходьба»
- 9) «Качели»

Комплекс № 2

«Заяц - огородник»

- 1) «Зайчик»
- 2) «Ходьба»
- 3) «Змея»
- 4) «Лисичка»
- 5) «Медведь»
- 6) «Лягушонок»
- 7) «Мостик»
- 8) «Горка»
- 9) «Летучая мышь»

Комплекс № 3

«Настоящая красавица»

- 1) «Гусеница»
- 2) «Змея»
- 3) «Горка»
- 4) «Ходьба»
- 5) «Веточка»
- 6) «Ящерица»
- 7) «Муравей»
- 8) «Пчелка»
- 9) «Бабочка»

Комплекс № 4

«Просто так»

- 10) «Медведь»
- 11) «Носорог»
- 12) «Ходьба»
- 13) «Удав»
- 14) «Страус»
- 15) «Маятник»
- 16) «Зайчик»
- 17) «Колечко»
- 18) «Аист»

Комплекс № 5

«Откуда у тигра полосочки»

- 1) «Ходьба»
- 2) «Кошка»
- 3) «Змея»
- 4) «Бег»
- 5) «Носорог»
- 6) «Качели»
- 7) «Горка»
- 8) «Рыбка»
- 9) «Лягушка»

Комплекс № 6

«Кто поможет воробью»

- 1) «Ходьба»
- 2) «Горка»
- 3) «Бег»
- 4) «Змея»
- 5) «Лягушонок»
- 6) «Птица»
- 7) «Ящерица»
- 8) «Аист»
- 9) «Пчелка»

Комплекс № 7

«Невоспитанный мышонок»

- 1) «Ходьба»
- 2) «Зайчик»
- 3) «Змея»
- 4) «Бег»
- 5) «Птица»
- 6) «Орешек»
- 7) «Рыбка»
- 8) «Лягушка»
- 9) «Летучая мышь»

Комплекс № 8

«Как воробей с карасиком дружил»

- 1) «Ходьба»
- 2) «Горка»
- 3) «Бег»
- 4) «Рыбка»
- 5) «Птица»
- 6) «Лягушка»
- 7) «Змея»
- 8) «Веточка»
- 9) «Месяц»

Подвижные игры.

Сюжетные и бессюжетные игры с использованием фитболов.

(Картотека № 5)

1. «Играй, играй, но мяч свой не теряй» (бросание, катание).
2. «Слушай команду» (ходьба).
3. «Мы веселые ребята» (прыжки на мяче).
4. «Путешествие в Москву» (ходьба, бег, прыжки).
5. «Цапля и лягушата» (прыжки на мяче).
6. «Лиса и тушканчики» («Замри») (прыжки на мяче).
7. «Зайчик, Лиса и елочки» (по типу «Гном, Мороз и елочки») (бег).
8. «Зайцы и Огородник» (прыжки на мяче).
9. «Гном, Мороз и елочки» (бег).
10. «Пингвины на льдине» (бег, равновесие).
11. «Теремок» («Займи мяч») (ходьба, бег, прыжки).
12. «Бармалей и куклы» (перебежки).
13. «На лошадке Зорьке еду» (прыжки на мяче).
14. «Колобок» (бросание, катание, бег).
15. «Кто быстрее» (прыжки на мяче).
16. «Фитбол-футбол» (прыжки на мяче).
17. «День и ночь» (бег).
18. «Бездомный заяц» (бег).
19. «Воробей, Кошка и деревья» (по типу «Гном, Мороз и елочки») (бег).
20. «Зайцы и Медведь» (прыжки на мяче).
21. «Муравьи и Кот» (бег).
22. «Бабочки на цветке» (по типу «Пингвины на льдине») (бег, равновесие).
23. «Бабочка, Собачка и цветы» (по типу «Гном, мороз и елочки») (бег).

Игропластика.

Комплексы упражнений в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.

(Картотека № 6)

Комплекс № 1

«Любимые игрушки»

- 1) «Книга»
- 2) «Велосипед»
- 3) «Самолет»
- 4) «Кран»

Комплекс № 2

«Животные осенью»

- 1) «Птица»
- 2) «Лягушка»
- 3) «Ежик»
- 4) «Змея»
- 5) «Ходьба»

Комплекс № 3

«Путешествие снежинки»

- 1) «Снегири» («Птица»)
- 2) «Мостик»
- 3) «Орешек»
- 4) «Окно» («Книга»)
- 5) «Самолет»

Комплекс № 4

«Медвежьи сны»

- 1) «Птица»
- 2) «Лисичка»
- 3) «Лягушка»
- 4) «Змея»
- 5) «Стрекоза»

Комплекс № 5

«Зоопарк»

- 1) «Лошадка»
- 2) «Лисичка»
- 3) «Жираф»
- 4) «Змея»
- 5) «Слон»

Комплекс № 6

«Животные весной»

- 1) «Ежик»
- 2) «Лисичка»
- 3) «Лось» («Лошадка»)
- 4) «Ласточка» («Птица»)
- 5) «Кукушка»
(«Часики»)

Комплекс № 7**«Путешествие Лягушонка»**

- 1) «Кувшинки»
(«Самолет»)
- 2) «Водоросли» («Ежик»)
- 3) «Рыбка»
- 4) «Камешек» («Орешек»)
- 5) «Мостик»

Комплекс № 8**«Морские обитатели»**

- 1) «Медуза»
(«Самолет»)
- 2) «Рыба-еж» («Ежик»)
- 3) «Чайка» («Птица»)
- 4) «Рыбка»
- 5) «Акула» («Книга»)

Упражнения релаксации.

Сюжетные комплексы упражнений на расслабление.

(Карточка № 7)

1. «Воздушные шарики».
2. «Волшебный сон».
3. «Осенний лес».
4. «Облака».
5. «Снежинка».
6. «Сказка».
7. «Ковер-самолет».
8. «Снежинки».
9. «Глазки закрываются».
10. «Озорные зайчата».
11. «Океан».
12. «Волна».

4.4. Планируемые результаты освоения программы.

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся.

Предметные результаты:

Обучающиеся:

- знают фитнес-упражнения, умеют их выполнять;
- знают, что такое координационная лестница, умеют выполнять упражнения в равновесии, прыжках, беге на ней;
- знают, что такое фитбол, как правильно садиться, держать осанку, выполняют комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке;
- знают структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений, релаксации);
- умеют выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку;
- умеют выполнять несложные связки общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (флажки, ленты, кубики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки, массажные мячи, обручи);
- умеют выполнять упражнения ритмической гимнастики, игровой гимнастики, фитбол-гимнастики, игропластики (игрового стретчинга);
- умеют выполнять дыхательную гимнастику и упражнения релаксации.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся:

- умеют согласовывать движения с музыкой, развито чувство ритма, темпа;
- умеют координировать движения своего тела;
- могут правильно повторять показанные движения;
- умеют выполнять упражнения ритмической гимнастики, игровой гимнастики, фитбол-гимнастики, игропластики точно, грациозно, ритмично по показу педагога и самостоятельно;
- могут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом и темпом;
- повысят показатели уровня физической подготовленности;
- сформируют правильную осанку и мышечный корсет.

Личностные результаты:

Обучающиеся:

- получают положительную мотивацию к совместной двигательной деятельности;
- получают умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила, проявляя чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- получают навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога;
- сформируют стойкий интерес к занятиям физической культурой, интерес к собственным достижениям, чувство уверенности в себе.

4.5. Календарный тематический план занятий «Детский фитнес» для детей 5-7 лет.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»	Танцевально-ритмическая гимнастика	Танцевально-игровая гимнастика на фитболе	Фитбол-гимнастика	Подвижные игры	Игропластика	Упражнения релаксации
ОКТАБРЬ	Задачи: <i>«Лесенка-чудесенка».</i> Обучать ходьбе по клеткам прямо чередующимся шагом с разным положением рук; прыжкам на двух ногах по клеткам прямо, не наступая на перекладины; приставному шагу в клетку в сочетании с прыжком ноги врозь-вместе (комплекс № 1). Обучать ходьбе по клеткам боком приставным шагом вправо, затем влево, с разным положением рук; прыжкам на двух ногах по клеткам боком вправо, затем влево; сочетанию прыжков ноги вместе в клетку - ноги врозь (клетка между ног) и приставному шагу в клетку (комплекс № 2). Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, моторику, равновесие, чувство ритма, двигательную память. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Разучить комплексы «Марш», «Дружба» (с флажками). Обучать технике выполнения основных движений руками без предметов и с предметами (флажками), туловищем, ногами в сочетании с ходьбой. Развивать умение сочетать движения с музыкой, чувство ритма, координацию движений и правильную осанку. <i>Танцевально-игровая гимнастика на фитболе.</i> Разучить комплексы «Часики», «Туристы». Обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать равновесие и правильную осанку. <i>Фитбол-гимнастика.</i> Разучить комплекс № 1 «Птица радости». Укреплять косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бедер, брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей, разгибатели спины в шейно-грудном отделе, мышцы плечевого пояса, рук. Способствовать увеличению подвижности в тазобедренных суставах, в плечевых суставах, в суставах нижних конечностей; регуляции тонуса мышц малого таза. Развивать координацию движений, силу ног, рук и спины. Формировать навык правильной осанки. Способствовать предупреждению плоскостопия. <i>Подвижные игры.</i> Познакомить со свойствами мяча, учить прыжкам на мяче, удерживая правильное положение туловища. Развивать быстроту реакции на сигнал, переключаемость внимания, ловкость, выносливость. <i>Игропластика.</i> Разучить комплекс № 1 «Любимые игрушки». Развивать гибкость позвоночника, нижних конечностей. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы туловища. Развивать музыкальность, пластичность. Воспитывать чувство уверенности в себе, интерес к занятиям, желание соблюдать правила игр.								
	1-2	«Магазин игрушек»	Комплекс № 1 1. «Шагаем прямо по дорожке». 2. «Прыгаем прямо по дорожке». 3. «Приставной шаг, прыжок ноги врозь, прыжок ноги вместе».	«Марш»	«Часики»	Комплекс № 1 «Птица радости» «Куница» «Горка» «Орешек» «Птица»	«Играй, играй, но мяч свой не теряй» (бросание, катание)	Комплекс № 1 «Любимые игрушки» «Книга» «Велосипед» «Самолет» «Кран»	«Воздушные шарики»
	3-4			«Марш»	«Часики»	«Змея» «Стрекоза» «Паучок» «Ходьба» «Качели»	«Слушай команду» (ходьба)		
	5-6	«Дружные ребята»	Комплекс № 2 1. «Шагаем боком по дорожке». 2. «Прыгаем боком по дорожке». 3. «Прыжок ноги вместе, прыжок ноги врозь, приставной шаг».	«Дружба» (с флажками)	«Туристы»	«Куница» «Горка» «Орешек» «Птица»	«Мы веселые ребята» (прыжки на мяче)	«Книга» «Велосипед» «Самолет» «Кран»	«Волшебный сон»
	7-8			«Дружба» (с флажками)	«Туристы»	«Змея» «Стрекоза» «Паучок» «Ходьба» «Качели»	«Путешествие в Москву» (ходьба, бег, прыжки)		

НОЯБРЬ	Задачи: «Лесенка-чудесенка». Обучать ходьбе через клетку прямо широким чередующимся шагом с разным положением рук; прыжкам на двух ногах через клетку прямо; сочетанию шагов за клетку в сторону (клетка между ног) и прыжков на двух ногах по клеткам (комплекс № 3). Обучать ходьбе через клетку боком широким приставным шагом вправо и влево, с разным положением рук; прыжкам на двух ногах через клетку боком вправо и влево; сочетанию приставного шага боком в клетку и прыжка на двух ногах вперед за клетку, вправо и влево (комплекс № 4). Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма, ловкость, равновесие. Танцевально-ритмическая гимнастика. Разучить комплексы «Горошинки цветные», «Облака» (с лентами). Продолжать обучать технике выполнения основных движений руками без предметов и с предметами (лентами), туловищем, ногами в сочетании с хлопками и прыжками. Развивать чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку. Танцевально-игровая гимнастика на фитболе. Разучить комплексы «Осенняя зарядка 1», «Грибы». Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, чувство ритма. Фитбол-гимнастика. Разучить комплекс № 2 «Заяц-огородник». Укреплять своды стоп, разгибатели спины в шейно-грудном отделе, мышцы плечевого пояса, межлопаточную область, мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей. Способствовать увеличению гибкости грудного отдела позвоночника; увеличению подвижности туловища; подвижности в тазобедренных суставах, в суставах нижних конечностей; подвижности в грудопоясничном отделе позвоночника, укреплять косые мышцы живота; регуляции тонуса мышц малого таза. Тренировать разгибатели спины. Развивать координацию движений. Формировать правильную осанку. Подвижные игры. Учить прыжкам на мяче, удержанию равновесия и баланса, сохранению правильной осанки при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость. Игропластика. Разучить комплекс № 2 «Животные осенью». Развивать гибкость позвоночника, верхних и нижних конечностей, тазобедренных суставов. Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей. Укреплять мышцы спины и шеи, брюшного пресса, нижних конечностей и стоп, верхних конечностей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, пользу от занятий фитнесом.								
	9-10	«Осенний лес»	Комплекс № 3 1. «Шагаем через кочки прямо». 2. «Прыгаем через кочки прямо». 3. «Шаги за клетку, прыжки в клетку».	«Горошинки цветные»	«Осенняя зарядка 1»	Комплекс № 2 «Заяц-огородник» «Зайчик» «Ходьба» «Змея» «Лисичка»	«Цапля и лягушата» (прыжки на мяче)	Комплекс № 2 «Животные осенью» «Птица» «Лягушка» «Ежик» «Змея» «Ходьба»	«Осенний лес»
	11-12			«Горошинки цветные»	«Осенняя зарядка 1»	«Медведь» «Лягушонок» «Мостик» «Горка» «Елочка»	«Лиса и тушканчики» («Замри») (прыжки на мяче)		
	13-14	«Волшебные облака»	Комплекс № 4 «Шагаем через ямы боком». «Прыгаем через ямы боком». «Шагай боком, прыгай вперед, назад».	«Облака» (с лентами)	«Грибы»	«Зайчик» «Ходьба» «Змея» «Лисичка»	«Зайчик, лиса и елочки» по типу «Гном, мороз и елочки» (бег)	«Птица» «Лягушка» «Ежик» «Змея» «Ходьба»	«Облака»
	15-16			«Облака» (с лентами)	«Грибы»	«Медведь» «Лягушонок» «Мостик» «Горка» «Елочка»	«Зайцы и огородник» (прыжки на мяче)		

ДЕКАБРЬ	Задачи: «Лесенка-чудесенка». Обучать приставным шагам вперед в клетку, вправо (влево) из клетки. Обучать прыжкам на двух ногах вперед в клетку, вправо (влево) из клетки. Обучать сочетанию прыжков на двух ногах прямо в клетку и приставным шагам вправо (влево) из клетки (комплекс № 5). Обучать ходьбе скрестным шагом, наступая в каждую клетку; ходьбе спиной вперед приставным шагом, чередующимся шагом, наступая в каждую клетку; бегу, наступая в каждую клетку; бегу спиной вперед, наступая в каждую клетку (комплекс № 6). Развивать ориентировку в пространстве, двигательную память, равновесие, чувство ритма, координацию движений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Разучить комплексы «Зарядка», «Бабка-ежка». Продолжать обучать технике выполнения основных движений руками без предметов, туловищем, ногами в сочетании с хлопками и шагами. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку. Танцевально-игровая гимнастика на фитболе. Разучить комплексы «Дружба», . Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, чувство ритма. Фитбол-гимнастика. Разучить комплекс № 3 «Настоящая красавица». Укреплять разгибатели спины в шейно-грудном отделе, мышцы плечевого пояса, мышцы спины, брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей, боковые мышцы туловища. Способствовать повышению гибкости в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличению силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развивать силу грудных мышц, тренировать навык правильной осанки. Развивать координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствовать регуляции тонуса мышц спины и малого таза. Подвижные игры. Продолжать учить ориентировке в пространстве, прыжкам на мяче, удержанию равновесия и баланса, сохранению правильной осанки при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость. Игропластика. Разучить комплекс № 3 «Путешествие снежинки». Развивать гибкость позвоночника, верхних и нижних конечностей. Укреплять мышц ног, поясничного отдела позвоночника, тазобедренные суставы, мышцы брюшного пресса, мышцы спины. Воспитывать желание выполнять задания в соответствии с общим темпом, осознанное отношение к своему здоровью.								
	17-18	«Волшебная снежинка»	Комплекс № 5 1. «Шагаем вперед, в сторону». 2. «Прыгаем вперед, в сторону». 3. «Два прыжка, приставные шаги».	«Зарядка»	«Дружба»	Комплекс № 3 «Настоящая красавица» «Гусеница» «Змея» «Горка» «Ходьба»	«Гном, мороз и елочки» (бег)	Комплекс № 3 «Путешествие снежинки» «Снегири» («Птица») «Мостик» «Орешек» «Окно» («Книга») «Самолет»	
	19-20			«Зарядка»	«Дружба»	«Веточка» «Ящерица» «Муравей» «Пчелка» «Бабочка»	«Пингвины на льдине» (бег, равновесие)		
	21-22	«В гостях у сказки»	Комплекс № 6 1. «Скрестный шаг по клеткам». 2. «Шагаем спиной вперед по клеткам». 3. «Бег по клеткам». 4. «Бег спиной вперед по клеткам».	«Бабка-ежка»	«На зарядку становись – сказочная зарядка»	«Гусеница» «Змея» «Горка» «Ходьба»	«Теремок» («Займи мяч») (ходьба, бег, прыжки)	«Снегири» («Птица») «Мостик» «Орешек» «Окно» («Книга») «Самолет»	«Сказка»
	23-24			«Бабка-ежка»	«На зарядку становись – сказочная зарядка»	«Веточка» «Ящерица» «Муравей» «Пчелка» «Бабочка»	«Бармалей и куклы» (перебежки)		

ЯНВАРЬ	Задачи: «Лесенка-чудесенка». Обучать чередованию приставных шагов боком в клетку (из клетки) и прямо в клетку (за клеткой). Обучать чередованию прыжков на двух ногах боком в клетку, прямо вперед в следующую клетку, боком из клетки, вперед. Обучать чередованию приставного шага боком в клетку (из клетки) и прыжков на двух ногах прямо в следующие клетки (комплекс № 7). Обучать чередованию приставного шага вперед в клетку и назад из клетки, меняя положение рук – на пояс, к плечам, с хлопками. Обучать прыжкам на двух ногах вперед в клетку и назад из клетки, меняя положение рук – на пояс, к плечам, с хлопками. Обучать чередованию приставного шага вперед (назад) в клетку с двумя прыжками на двух ногах вперед (назад) из клетки (комплекс № 8). Развивать ориентировку в пространстве, двигательную память, равновесие, чувство ритма, координацию движений. Танцевально-ритмическая гимнастика. Разучить комплексы «Три поросенка», повторить «Дружба» (с флажками). Продолжать обучать технике выполнения основных движений руками без предметов и с предметами (флажками), туловищем, ногами в сочетании с шагами. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку. Танцевально-игровая гимнастика на фитболе. Разучить комплекс «Всадник», повторить комплекс «Облака» (с лентами). Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, баланс, чувство ритма. Фитбол-гимнастика. Разучить комплекс № 4 «Просто так». Укреплять своды стоп, межлопаточную область; разгибатели спины в шейно-грудном отделе, мышцы плечевого пояса и верхних конечностей, нижних конечностей. Способствовать увеличению подвижности плечевого пояса, расслаблению верхней порции трапециевидной мышцы; увеличению подвижности позвоночника во фронтальной плоскости; в плечевых суставах; в суставах нижних конечностей; способствовать регуляции тонуса мышц малого таза. Развивать координацию движений, чувство равновесия, формировать правильную осанку, чувство ритма и пространства. Подвижные игры. Продолжать учить ориентировке в пространстве, прыжкам на мяче, удержанию равновесия и баланса, сохранению правильной осанки при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал. Игропластика. Разучить комплекс № 4 «Медвежьи сны». Развивать гибкость позвоночника, верхних и нижних конечностей, тазобедренных суставов. Развивать подвижность тазобедренных суставов. Укреплять мышцы спины и шеи, верхних и нижних конечностей, боковые мышцы туловища. Воспитывать умение работать в команде, поддерживая общий темп, чувство успешности, желания добиваться поставленной цели.								
	25-26	«В гостях у сказки»	Комплекс № 7 1. «Шагаем боком, вперед». 2. «Прыгаем боком, вперед». 3. «Шагаем боком, прыгаем прямо».	«Три поросенка»	«Всадник»	Комплекс № 4 «Просто так» «Медведь» «Носорог» «Ходьба» «Удав»	«На лошадке Зорьке еду» (прыжки на мяче)	Комплекс № 4 «Медвежьи сны» «Птица» «Лисичка» «Лягушка» «Змея» «Стрекоза»	«Ковер-самолет»
	27-28			«Три поросенка»	«Всадник»	«Страус» «Маятник» «Зайчик» «Колечко» «Аист»	«Колобок» (бросание, катание, бег)		
	29-30	«Город Доброты»	Комплекс № 8 1. «Приставные шаги вперед и назад». 2. «Прыгай вперед и назад» 3. «Шагаем, прыгаем 2»	«Дружба» (с флажками)	«Облака» (с лентами)	«Медведь» «Носорог» «Удав» «Страус» «Зайчик» «Колечко»	«Кто быстрее» (прыжки на мяче)		«Снежинки»

ФЕВРАЛЬ	Задачи: «Лесенка-чудесенка». Обучать приставным шагам, прыжкам на двух ногах вперед и назад (в клетку, из клетки), меняя положение рук, с хлопками. Обучать чередованию прыжков на двух ногах боком в каждую клетку и приставного шага прямо в следующую клетку (меняя бок при чередовании) (комплекс № 9). Обучать различным шагам и прыжкам на двух ногах по клеткам в сочетании с хлопками. Обучать приставным шагам прямо в клетку, в сторону за клетку. Обучать чередованию чередующего шага по клеткам с прыжками на двух ногах из клетки в клетку (комплекс № 10). Развивать координацию движений, чувство ритма, двигательную память, внимание. Танцевально-ритмическая гимнастика. Разучить комплексы «Трамвайчик», «Веселый мяч» (с мячом). Обучать технике выполнения танцевальных движений, упражнениям с мячом под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку. Танцевально-игровая гимнастика на фитболе. Разучить комплекс «Зимняя зарядка», повторить комплекс «Три поросенка». Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, баланс, чувство ритма. Фитбол-гимнастика. Разучить комплекс № 5 «Откуда у тигра полосочки». Укреплять разгибатели спины в шейно-грудном отделе; мышцы плечевого пояса; мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей; мышцы плечевого пояса, рук. Формировать естественные физиологические изгибы. Способствовать увеличению подвижности в тазобедренных суставах, коррективке деформации стоп; подвижности в суставах нижних конечностей, регуляции тонуса мышц малого таза. Развивать координацию движений, выносливость, чувство ритма. Формировать навык правильной осанки, способствовать предупреждению плоскостопия. Подвижные игры. Продолжать учить ориентировке в пространстве, прыжкам на мяче, удержанию равновесия и баланса, сохранению правильной осанки при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал. Игропластика. Разучить комплекс № 5 «Зоопарк». Развивать гибкость поясничного отдела позвоночника, силу верхних и нижних конечностей. Укреплять мышцы брюшного пресса, нижних конечностей, боковые мышцы туловища, мышцы спины и шеи, верхних конечностей. Воспитывать стойкий интерес к занятиям фитнесом, привычку к здоровому образу жизни, самостоятельность, творчество, инициативу.								
	31-32	«Зоопарк»	Комплекс № 9 1. «Приставные шаги вперед и назад 2». 2. «Прыгай вперед и назад 2». 3. «Прыгаем боком, шагаем прямо».	«Трамвайчик»	«Зимняя зарядка»	Комплекс № 5 «Откуда у тигра полосочки» «Ходьба» «Кошка» «Змея» «Бег»	«Фитбол-футбол» (прыжки на мяче)	Комплекс № 5 «Зоопарк» «Лошадка» «Лисичка» «Жираф» «Змея» «Слон»	«Глазки закрываются»
	33-34			«Трамвайчик»	«Зимняя зарядка»	«Носорог» «Качели» «Горка» «Рыбка» «Лягушка»	«День и ночь» (бег)		
	35-36	«Волшебный снежок»	Комплекс № 10 1. «Шагай и хлопай». 2. «Прыгай и хлопай». 3. «Шаги в клетку, клетка между ног». 4. «Шагаем, прыгаем».	«Веселый мяч» (с мячом)	«Три поросенка»	«Ходьба» «Кошка» «Змея» «Бег»	«Лиса и тушканчики» («Замри») (прыжки на мяче)	«Лошадка» «Лисичка» «Жираф» «Змея» «Слон»	«Озорные зайчата»
	37-38			«Веселый мяч» (с мячом)	«Три поросенка»	«Носорог» «Качели» «Горка» «Рыбка» «Лягушка»	«Бездомный заяц» (бег)		

МАРТ		Задачи: <i>«Лесенка-чудесенка».</i> Продолжать обучать приставному шагу и прыжкам на двух ногах боком в клетку и из клетки, меняя положение рук на каждый счет, с хлопками. Продолжать обучать чередованию приставных шагов и прыжков по клеткам (комплекс № 11). Обучать сочетанию приставного шага за клетку в сторону и в клетку и прыжков ноги врозь (клетка между ног) – ноги вместе (в клетку) (комплекс № 12). Развивать точность движений, чувство ритма, координацию движений, двигательную память, внимание, ориентировку в пространстве. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Разучить комплексы «Весна-красна», «Солнышко» (с обручем). Продолжать обучать технике выполнения танцевальных движений, упражнений с обручем под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку. <i>Танцевально-игровая гимнастика на фитболе.</i> Разучить комплекс «Признаки весны». Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, баланс, чувство ритма. <i>Фитбол-гимнастика.</i> Разучить комплекс № 6 «Кто поможет воробью». Укреплять мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей, разгибатели спины в шейно-грудном отделе, мышцы плечевого пояса, мышцы спины, живота и брюшного пресса, ног. Способствовать увеличению подвижности в тазобедренных суставах, в плечевых суставах, в суставах нижних конечностей; регуляции тонуса мышц малого таза; корректировке деформации стоп; повышению гибкости в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличению силовой выносливости мышц плечевого пояса. Развивать чувство равновесия, координацию движений, формировать правильную осанку, выносливость. <i>Подвижные игры.</i> Продолжать учить ориентировке в пространстве, прыжкам на мяче, удержанию равновесия и баланса, сохранению правильной осанки при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал. <i>Игропластика.</i> Разучить комплекс № 6 «Животные весной». Развивать гибкость позвоночника, верхних и нижних конечностей. Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, боковые мышцы туловища, мышцы нижних конечностей. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни.						
39-40	«Встречаем весну»	Комплекс № 11 1. «Приставные шаги в сторону» 2. «Прыжки в сторону» 3. «Приставные шаги с прыжками»	«Весна-красна»	«Признаки весны»	Комплекс № 6 «Кто поможет воробью» «Ходьба» «Горка» «Бег» «Змея»	«Воробей, кошка и деревья» по типу «Гном, мороз и елочки» (бег)	Комплекс № 6 «Животные весной» «Ежик» «Лисичка» «Лось» («Лошадка») «Ласточка» («Птица») «Кукушка» («Часики»)	«Облака»
41-42			«Весна-красна»	«Признаки весны»	«Лягушонок» «Птица» «Ящерица» «Аист» «Пчелка»	«Зайцы и медведь» (прыжки на мяче)		
43-44	«Поможем солнышку»	Комплекс № 12 1. «Шаги - клетка между ног, в клетку» 2. «Прыгай ноги вместе, ноги врозь» 3. «Прыгай ноги врозь, ноги вместе»	«Солнышко» (с обручем)	«Солнышко проснулось»	«Ходьба» «Горка» «Бег» «Змея»	«Мы веселые ребята» (прыжки на мяче)	«Ежик» «Лисичка» «Лось» («Лошадка») «Ласточка» («Птица») «Кукушка» («Часики»)	«Волшебный сон»
45-46			«Солнышко» (с обручем)	«Солнышко проснулось»	«Лягушонок» «Птица» «Ящерица» «Аист» «Пчелка»	«Кто быстрее» (прыжки на мяче)		

АПРЕЛЬ		Задачи: <i>«Лесенка-чудесенка».</i> Закреплять чередование приставного шага вперед в клетку и назад из клетки, меняя положение рук – на пояс, к плечам, с хлопками; прыжки на двух ногах вперед в клетку и назад из клетки, меняя положение рук – на пояс, к плечам, с хлопками; чередование приставного шага вперед (назад) в клетку с двумя прыжками на двух ногах вперед (назад) из клетки (комплекс № 8). Закреплять приставные шаги вперед в клетку, вправо (влево) из клетки; прыжки на двух ногах вперед в клетку, вправо (влево) из клетки; сочетание прыжков на двух ногах прямо в клетку и приставных шагов вправо (влево) из клетки (комплекс № 5). <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Разучить комплексы «Красная Шапочка», «Маленькая страна» (с лентами). Закреплять технику выполнения танцевальных движений, упражнений с лентами под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку. <i>Танцевально-игровая гимнастика на фитболе.</i> Повторить комплексы «Веселый мяч» (с мячом), «Бабка Ежка» с выполнением упражнением, сидя на фитболе. Закреплять правильную посадку на фитбол, сохранению правильной осанки при вибрационных движениях на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами, в действии с предметом. Развивать правильную осанку, равновесие, баланс, чувство ритма. <i>Фитбол-гимнастика.</i> Разучить комплекс № 7 «Невоспитанный мышонок». Укреплять своды стоп, разгибатели спины в шейно-грудном отделе, мышцы плечевого пояса, тазового дна. Способствовать увеличению подвижности в плечевых суставах, в суставах нижних конечностей, в тазобедренных суставах, регуляции тонуса мышц малого таза. Развивать координацию движений, формировать навык правильной осанки, выносливость. <i>Подвижные игры.</i> Закреплять ориентировку в пространстве, умение прыгать на мяче, удерживая равновесие и баланс, сохраняя правильную осанку. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал. <i>Игропластика.</i> Разучить комплекс № 7 «Путешествие Лягушонка». Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, мышцы ног, поясничного отдела позвоночника, тазобедренные суставы. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.						
47-48	«Прогулка с Красной Шапочкой»	Комплекс № 8 1. «Приставные шаги вперед и назад». 2. «Прыгай вперед и назад» 3. «Шагаем, прыгаем 2»	«Красная Шапочка»	«Веселый мяч» (с мячом)	Комплекс № 7 «Невоспитанный мышонок» «Ходьба» «Зайчик» «Змея» «Бег»	«Муравей и кот» (бег)	Комплекс № 7 «Путешествие Лягушонка» «Кувшинки» («Самолет») «Водоросли» («Ежик») «Рыбка» «Камешек» («Орешек») «Мостик»	«Глазки закрываются»
49-50			«Красная Шапочка»	«Веселый мяч» (с мячом)	«Птица» «Орешек» «Рыбка» «Лягушка» «Летучая мышь»	«На лошадке Зорьке еду» (прыжки на мяче)		
51-52	«Путешествие птицы радости»	Комплекс № 5 1. «Шагаем вперед, в сторону». 2. «Прыгаем вперед, в сторону». 3. «Два прыжка, приставные шаги».	«Маленькая страна» (с лентами)	«Бабка Ежка»	«Ходьба» «Зайчик» «Змея» «Бег»	«Теремок» («Займи мяч») (ходьба, бег, прыжки)	«Кувшинки» («Самолет») «Водоросли» («Ежик») «Рыбка» «Камешек» («Орешек») «Мостик»	«Воздушные шарики»
53-54			«Маленькая страна» (с лентами)	«Бабка Ежка»	«Птица» «Орешек» «Рыбка» «Лягушка» «Летучая мышь»	«Бармалей и куклы» (перебежки)		

МАЙ	Задачи: <i>«Лесенка-чудесенка».</i> Закреплять ходьбу скрестным шагом, наступая в каждую клетку; ходьбу спиной вперед приставным шагом, чередующимся шагом, наступая в каждую клетку; бег, наступая в каждую клетку; бег спиной вперед, наступая в каждую клетку (комплекс № 6). Закреплять чередование приставных шагов боком в клетку (из клетки) и прямо в клетку (за клеткой); прыжков на двух ногах боком в клетку, прямо вперед в следующую клетку, боком из клетки, вперед; приставного шага боком в клетку (из клетки) и прыжков на двух ногах прямо в следующие клетки (комплекс № 7). <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Повторить комплексы «Трамвайчик», «Веселый мяч» (с мячом). Закреплять технику выполнения танцевальных движений, упражнений с мячом под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку. <i>Танцевально-игровая гимнастика на фитболе.</i> Разучить комплекс «Признаки лета», «Будем лето мы встречать», повторить комплекс «Красная Шапочка». Закреплять правильную посадку на фитбол, сохранению правильной осанки при вибрационных движениях на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, баланс, чувство ритма. <i>Фитбол-гимнастика.</i> Разучить комплекс № 8 «Как воробей с карасиком дружил». Укреплять мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей, разгибатели спины, мышцы плечевого пояса, боковые мышцы туловища. Способствовать увеличению подвижности в плечевых суставах и формировать навык правильной осанки; в тазобедренных суставах, коррективке деформации стоп; подвижности в суставах нижних конечностей, регуляции тонуса мышц малого таза; подвижности позвоночника, улучшению осанки во фронтальной плоскости. Развивать координацию движений, выносливость. <i>Подвижные игры.</i> Закреплять ориентировку в пространстве, умение прыгать на мяче, удерживая равновесие и баланс, сохраняя правильную осанку. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал. <i>Игропластика.</i> Разучить комплекс № 8 «Морские обитатели». Развивать гибкость позвоночника, верхних и нижних конечностей. Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса. Воспитывать понимание значения собственных усилий, умение контролировать процесс деятельности для получения качественного результата. Побуждать детей проявлять инициативу в выборе ведущей роли.								
	55-56	«Встречаем лето»	Комплекс № 6 1. «Скрестный шаг по клеткам». 2. «Шагаем спиной вперед по клеткам». 3. «Бег по клеткам». 4. «Бег спиной вперед по клеткам».	«Трамвайчик»	«Признаки лета» «Будем лето мы встречать»	Комплекс № 8 «Как воробей с карасиком дружил» «Ходьба» «Горка» «Бег» «Рыбка»	«Муравей и кот» (бег)	Комплекс № 8 «Морские обитатели» «Медуза» («Самолет») «Рыба-еж» («Ежик») «Чайка» («Птица») «Рыбка» «Акула» («Книга»)	«Океан»
	57-58			«Трамвайчик»	«Признаки лета» «Будем лето мы встречать»	«Птица» «Лягушка» «Змея» «Веточка» «Месяц»	«Фитбол-футбол» (прыжки на мяче)		
	59-60	«Путешествие бабочки»	Комплекс № 7 1. «Шагаем боком, вперед». 2. «Прыгаем боком, вперед». 3. «Шагаем боком, прыгаем прямо».	«Веселый мяч» (с мячом)	«Красная Шапочка»	«Ходьба» «Горка» «Бег» «Рыбка»	«Бабочки на цветке» (по типу «Пингвины на льдине» (бег, равновесие)	«Медуза» («Самолет») «Рыба-еж» («Ежик») «Чайка» («Птица») «Рыбка» «Акула» («Книга»)	«Ковер-самолет»
	61-62			«Веселый мяч» (с мячом)	«Красная Шапочка»	«Птица» «Лягушка» «Змея» «Веточка» «Месяц»	«Бабочка, собачка и цветы» по типу «Гном, мороз и елочки» (бег)		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль и оценка результатов реализации программы.

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

Метод диагностики: наблюдение за обучающимися в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий, беседы в свободной форме.

Периодичность проведения диагностики – 2 раза – октябрь, май.

- *октябрь - вводный* – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей,

- *май - итоговый* – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Система педагогической диагностики (мониторинга): достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Показатели достижений детей в освоении программы.

1. Координационные способности (умеет координировать движения своего тела);
2. Ориентировка в пространстве (определяет направление движения);
3. Состояние осанки, состояние мышечного корсета (умеет следить за осанкой, контролирует ее правильность);
4. Танцевально-ритмическая гимнастика (умеет согласовывать движения с музыкой, развито чувство ритма и темпа; точно, грациозно, ритмично по показу педагога и самостоятельно может двигаться в соответствии с музыкальным ритмом и темпом);
5. Фитбол-гимнастики (может правильно повторять показанные движения, контролирует правильную посадку на мяче);
6. Положительная мотивация к совместной двигательной деятельности (имеет стойкую мотивацию к фитнес-занятиям);
7. Умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила, проявляя чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия (умеет/не умеет);
8. Стойкий интерес к занятиям физической культурой, интерес к собственным достижениям, чувство уверенности в себе (имеет/не имеет).

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального развития ребенка и динамики развития. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Уровни освоения программы. Критерии оценки выполнения:

- Высокий уровень - 3 балла — Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован.
- Средний уровень - 2 балла — Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям. Неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- Низкий уровень - 1 балл — Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения. Не может выполнить задание уже на втором движении.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. М., 2007.
- Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018. – 112с.
- Губанова И.М. Современные подходы к развитию координационных способностей у дошкольников. // Физическая культура в школе. — 2020. — № 3. — С. 45–48.
- Мячикова О.В. Развитие координационных способностей дошкольников через упражнения с координационной лестницей Методическое пособие 2024.
- Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, СПб, «Детство-Пресс», 2017.
- Назарова Н.М. Подвижные игры и упражнения с координационной лестницей. — М.: Спорт и школа, 2021.
- Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» «Речь» СПб 2002.
- Пангин А.П. Специальные упражнения для развития ловкости и координации у детей. — М.: Владос, 2019.
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс» «Детство-Пресс СПб 2007.
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» «Детство-Пресс СПб 2003.
- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2015
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017.
- Стрельникова А.Н. дыхательная гимнастика для детей/М. Н. Щетинин. - М.: Айрис-пресс. – 2007.
- Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. СПб, Издательство «Планета Музыки», «Лань», 2018.

7. ПРИЛОЖЕНИЕ.

Картотека № 1 Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка». Специальные комплексы упражнений в ходьбе, прыжках, в разных сочетаниях. Аудиофайлы с музыкальным сопровождением.

Картотека № 2 Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений без предметов и с предметами. Аудиофайлы с музыкальными произведениями.

Картотека № 3 Танцевально-игровая гимнастика на фитболе. Специальные композиции и комплексы упражнений. Аудиофайлы с музыкальными произведениями.

Картотека № 4 Упражнения фитбол-гимнастики. Комплексы упражнений в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Аудиофайлы с музыкальным сопровождением.

Картотека № 5 Подвижные игры. Сюжетные и бессюжетные игры с использованием фитболов. Аудиофайлы с музыкальным сопровождением.

Картотека № 6 Игропластика. Комплексы упражнений в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Аудиофайлы с музыкальным сопровождением.

Картотека № 7 Упражнения релаксации. Сюжетные комплексы упражнений на расслабление. Аудиофайлы с музыкальным сопровождением.