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

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 220-о от 01.08 2025 г.
Заведующий ГБДОУ № 28
комбинированного вида Красносельского
района Санкт-Петербурга
Пунтус В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФИТНЕС-ПРЫГ».

Фитнес-технологии:

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

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст обучающихся: 4-6 лет.
Срок реализации программы: 1 год.

Разработчик:
Смирнова Татьяна Васильевна,
педагог дополнительно образования.

Верно
Заведующий
Подлинник документа
в ГБДОУ детском саду № 28
комбинированного вида
Красносельского района СПб
в деле № за 2
26.06.2026

Санкт-Петербург 2025 г.

Содержание:

№ п/п	*Наименование разделов программы*	*стр.*
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……..	15
	4.3. Содержание Программы……	23
	4.4. Планируемые результаты освоения Программы…….	29
	4.5. Календарный тематический план…….	31
5.	**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**…….	39
6.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**…….	40
7.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**……...	41

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Направленность. Уровень освоения Программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-прыг» (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., Фроловой А. А. «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 человек 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 среднего и старшего дошкольного возраста 4-6 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 4-6 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 количество 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 4-5 лет.

Физические возможности детей пятого года жизни значительно возрастают. Движения их становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, широко используются приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях.

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.

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: 4-5 лет и 5-6 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, для детей 4-5 лет 25-30 минут, для детей 5-6 лет 30-35 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 фитбол-гимнастики, игропластики, 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, фитбол-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 используется 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 используется 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 занятия 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) - 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-ориентиры, 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 4-6 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 4-6 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:

— получат положительную мотивацию к совместной двигательной деятельности;
— получат умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила, проявляя чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
— получат 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, ходьба на высоких четвереньках)	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 4-6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа, для детей 4-5 лет 25-30 минут, для детей 5-6 лет 30-35 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 4-5 лет	октябрь	май	31	62	62	2 раза в неделю 25-30 минут
1 год группа детей 5-6 лет	октябрь	май	31	62	62	2 раза в неделю 30-35 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 35 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, ползания а также заранее разученных и хорошо освоенных *комплексов упражнений на координационной лестнице (ходьба, бег, прыжки, ползание), 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 *общеразвивающие упражнения с предметами, комплексы танцевально-игровой гимнастики на фитболе, упражнения фитбол-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 быстроты 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. Дети постепенно осваивают упражнения в ходьбе от простых до более сложных, затем вводятся бег, прыжки, ползание, также имеющих разный уровень сложности, смена направлений движения по сигналу. Каждое новое упражнение сначала демонстрируется педагогом, затем выполняется всей группой в медленном темпе. По мере уверенного выполнения темп увеличивается. Для лучшего запоминания упражнений детьми и развития интереса к упражнениям каждое упражнение имеет свое название. По мере освоения упражнений детям предлагается выполнить комплекс упражнений, включающий в себя упражнения в разных видах движений (ходьба, бег, прыжки, ползание).

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 минуты, 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 знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесет оздоровительного эффекта.

1. *Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся.* Для детей диаметр мяча составляет примерно 35 - 45 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 4-5 лет диаметр мяча составляет 35 см, 5-6 лет - 45 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 с использованием координационной лестницы «Лесенка-чудесенка».

(Картотека № 1)

Упражнения в ходьбе.

1. «Куколка» (Ходьба из ячейки в ячейку) (с 3 лет).
2. «Лошадка» (Шаг с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку) (с 3 лет).
3. «Мышка» (Приставной шаг в каждую ячейку) (с 4 лет).
4. «Слоник» (Широкий шаг через ячейку) (с 4 лет).
5. «Крабы» (Приставной шаг боком в каждую ячейку) (с 4 лет).
6. «Лисичка» (Скрестный шаг в каждую ячейку) (с 5 лет).
7. «Зебра» (Приставной шаг боком в каждую ячейку с высоким подниманием колен) (с 6 лет).
8. «Рачки» (Приставной шаг спиной вперед в каждую ячейку) (с 6 лет).

Упражнения в беге.

1. «Собачка» (Бег из ячейки в ячейку) (с 4 лет).
2. «Лошадка быстрая» (Бег с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку) (с 4 лет).
3. «Журавль» (Бег с выбрасыванием прямых ног вперед) (с 4 лет).
4. «Аист» (Бег со сгибанием ног назад) (с 4 лет).
5. «Мышка быстрая» (Бег прямо мелким приставным шагом в каждую ячейку) (с 4 лет).
6. «Петушок» (Бег прямо с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку) (с 5 лет).
7. «Крабы быстрые» (Бег боком мелким приставным шагом в каждую ячейку) (с 6 лет).
8. «Зебра» (Бег боком с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку) (с 6 лет).

Упражнения в прыжках.

1. «Зайчики» (Прыжки на двух ногах из ячейки в ячейку) (с 3 лет).
2. «Лягушки маленькие» (Прыжки на двух ногах через ячейку) (с 3 лет).
3. «Большие лягушки» (Прыжки на двух ногах через две ячейки) (с 3 лет).
4. «Кузнечик» (Прыжки: ноги врозь снаружи ячейки, ноги вместе в ячейке) (с 4 лет).
5. «Лань» (Прыжки на правой, левой ноге попеременной в каждую ячейку) (с 4 лет).
6. «Ручеек» (Прыжки на двух ногах боком в ячейку, из ячейки вправо, в ячейку, из ячейки влево) (с 5 лет).
7. «Белочка» (Прыжки на двух ногах боком в ячейку, из ячейки) (с 5 лет).
8. «Лемур» (Прыжки на двух ногах ноги врозь: одна нога в ячейке, другая за пределами лестницы со сменой ног) (с 5 лет).
9. «Цапля» (Прыжки на одной ноге в каждую ячейку лестницы) (с 5 лет).
10. «Кенгуру» (Прыжки на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку. То же влево) (с 6 лет).
11. «Поворот» (Прыжок на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку с поворотом на 180 градусов, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку с поворотом на 180 градусов) (с 6 лет).
12. «Сверчок» (Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы; прыжком ноги скрестно в первую ячейку лестницы). (с 6 лет).

13. «Страус» (Прыжки широким шагом одной ногой попеременно через ячейку лестницы) (с 6 лет).
14. «Фламинго» (Прыжки на правой ноге вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку лестницы, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку. То же левой ногой влево) (с 6 лет).

Упражнения в ходьбе на высоких четвереньках.

1. «Жуки» (Ползание на четвереньках) (с 3 лет).
2. «Маленький паучок» (Ходьба на высоких четвереньках приставным шагом из ячейки в ячейку) (с 3 лет).
3. «Ящерица» (Ходьба на высоких четвереньках: руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы) (с 4 лет).
4. «Большой паучок» (Ходьба на высоких четвереньках чередующимся шагом в каждую ячейку) (с 4 лет).
5. «Медвежонок» (Ходьба на высоких четвереньках приставными шагами, руки в ячейке, ноги врозь за пределами лестницы) (с 4 лет).
6. «Большой медведь» (Ходьба на высоких четвереньках чередующимся шагом, руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы) (с 5 лет).
7. «Каракатица» (Ходьба на высоких четвереньках боком приставными шагами: руки из ячейки в ячейку, ноги за пределами лестницы) (с 6 лет).

Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений без предметов и с предметами (флажки, ленты).
(Картотека № 2)

1. «Часики» (Песня «Тик-так» З. Петров, А. Островский).
2. «Дружба» (с флажками) (Песня «Настоящий друг», Б. Савельев, М. Пляцковский, исп. О. Рождественская).
3. «Кузя-чемпион» (Л. Раздобарина).
4. «Облака» (с лентами) (Песня «Облака» В. Шаинский, С. Козлов.).
5. «Марш» (Музыка «Военный марш», Г. Свиридов).
6. «Бабка Ежка» (Песня «Бабка Ежка» Т. Морозова).
7. «Солнышко проснулось» (К. Елизарьева, А. Яранова).
8. «Три поросенка» (Песня «Ни кола, ни двора», И. Ефремов, Р. Сев, исп. К. Румянова).
9. «Весна-красна» (Песня «Весна Красна» Т. Морозова).
10. «Трамвайчик» (Песня «Песенка про трамвай» исп. группа Барбарики).
11. «Будем лето мы встречать» (А. А. Фролова).

Танцевально-игровая гимнастика на фитболе.

Специальные композиции и комплексы упражнений.
(Картотека № 3)

1. «Зверобика» (А. Хайт, Б. Савельев).
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. «Всадник» (Песня «Оловянный всадник» Ю. Мориц, исп. Т. и С. Никитины).
6. «На зарядку становись – сказочная зарядка» (А. А. Фролова).
7. «Зимняя зарядка» (Песня «Признаки зимы» М. Федорова, исп. М. Федорова).
8. «День здоровья» (А. А. Фролова).
9. «8 марта» (А. А. Фролова).
10. «Признаки весны» (Песня «Признаки весны» М. Федорова, исп. М. Федорова).
11. «Едем мы на дачу» (домашние животные) (О. Мячикова).
12. «Прогулка в сказочном лесу» (дикие животные) (О. Мячикова).
13. «Признаки лета» (Песня «Признаки лета» М. Федорова, исп. М. Федорова).
14. «Здравствуй, лето золотое» (О. Воеводина, М. Зорина).

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»

1. «Медведь»
2. «Носорог»
3. «Ходьба»
4. «Удав»
5. «Страус»
6. «Маятник»
7. «Зайчик»
8. «Колечко»
9. «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 и координационной лестницы.
(Картотека № 5)

1. «Играй, играй, но мяч свой не теряй» (бросание, катание).
2. «Слушай команду» (ходьба).
3. «Найди свой кубик» (бег) (координационная лестница).
4. «Мы веселые ребята» (прыжки на мяче).
5. «Цапля и лягушата» (прыжки на мяче).
6. «Лиса и тушканчики» («Замри») (прыжки на мяче).
7. «Зайцы и Огородник» (прыжки на мяче).
8. «По местам» (координационная лестница).
9. «Гном, Мороз и елочки» (бег).
10. «Путешествие в Москву» (ходьба, бег, прыжки).
11. «Теремок» («Займи мяч») (ходьба, бег, прыжки).
12. «Бармалей и куклы» (перебежки).
13. «На лошадке Зорьке еду» (прыжки на мяче).
14. «Мы веселые ребята» (координационная лестница).
15. «Колобок» (бросание, катание, бег).
16. «Фитбол-футбол» (прыжки на мяче).
17. «День и ночь» (бег).
18. «Бездомный заяц» (бег).
19. «Передай флажок» (координационная лестница).
20. «Зайцы и Медведь» (прыжки на мяче).
21. «Муравьи и Кот» (бег).
22. «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.

(Картотека № 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. «Волна».
12. «Океан».

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:

— получат положительную мотивацию к совместной двигательной деятельности;
— получат умение действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила, проявляя чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
— получат 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 «Фитнес-прыг» для детей 4-6 лет.

Месяц	**ОКТЯБРЬ**				
Задачи	Дата				
	№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Магазин игрушек»**		**«Дружные ребята»**	
Обучать упражнениям на координационной лестнице: - ходьбе чередующимся шагом из ячейки в ячейку; шагу с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку; - бегу из ячейки в ячейку; бегу с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку; - прыжкам на двух ногах из ячейки в ячейку; прыжкам на двух ногах через ячейку; прыжкам на двух ногах через две ячейки; прыжкам: ноги врозь снаружи ячейки, ноги вместе в ячейке; - ползанию на четвереньках в каждую ячейку; ходьбе на высоких четвереньках приставным шагом из ячейки в ячейку. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, моторику, равновесие, чувство ритма, двигательную память.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 1 1. «Куколка» (Ходьба из ячейки в ячейку) 2. «Собачка» (Бег из ячейки в ячейку) 3. «Зайчики» (Прыжки на двух ногах из ячейки в ячейку) 4. «Лягушки маленькие» (Прыжки на двух ногах через ячейку) 5. «Жуки» (Ползание на четвереньках)		Комплекс № 2 1. «Лошадка» (Шаг с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку) 2. «Лошадка быстрая» (Бег с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку) 3. «Большие лягушки» (Прыжки на двух ногах через две ячейки) 4. «Кузнечик» (Прыжки: ноги врозь снаружи ячейки, ноги вместе в ячейке) 5. «Маленький паучок» (Ходьба на высоких четвереньках приставным шагом из ячейки в ячейку).	
Обучать технике выполнения основных движений руками без предметов и с предметами (флажками), туловищем, ногами в сочетании с ходьбой под музыку. Развивать умение сочетать движения с музыкой, чувство ритма, координацию движений и правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Часики» (Песня «Тик-так» З. Петров, А. Островский)		«Дружба» (с флажками) (Песня «Настоящий друг», Б. Савельев, М. Пляцковский, исп. О. Рождественская)	
Обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать равновесие и правильную осанку.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«Зверобика» (А. Хайт, Б. Савельев)		«Туристы» (Песня «Вышли в лес мы погулять» А. Иванов)	
Фитбол-гимнастика. 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. *Игропластика.* Развивать гибкость позвоночника, нижних конечностей. Укреплять мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы туловища. Развивать музыкальность, пластичность.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика.* Комплекс № 1 «Любимые игрушки» 1. «Книга» 2. «Велосипед» 3. «Самолет» 4. «Кран»		*Фитбол-гимнастика.* Комплекс № 1 «Птица радости» 1. «Куница» 2. «Горка» 3. «Орешек» 4. «Птица» 5. «Змея» 6. «Стрекоза» 7. «Паучок» 8. «Ходьба» 9. «Качели»	
Познакомить со свойствами мяча, учить прыжкам на мяче, удерживая правильное положение туловища. Развивать быстроту реакции на сигнал, переключаемость внимания, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве.	**Подвижные игры**	Ф «Играй, играй, но мяч свой не теряй» (бросание, катание)	Л «Найди свой кубик» (бег)	Ф «Мы веселые ребята» (прыжки на мяче)	Ф «Слушай команду» (ходьба)
Обучать детей расслаблению. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Воздушные шарики»		«Волшебный сон»	

Месяц	**НОЯБРЬ**				
Задачи	Дата				
	№ занятия	9-10	11-12	13-14	15-16
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Осенний лес»**		**«Волшебные облака»**	
Обучать упражнениям на координационной лестнице: - приставному шагу в каждую ячейку; широкому шагу через ячейку; - бегу с выбрасыванием прямых ног вперед; со сгибанием ног назад; - прыжкам на правой, левой ноге попеременной в каждую ячейку; на двух ногах боком в ячейку, из ячейки вправо, в ячейку, из ячейки влево; на двух ногах боком в ячейку, из ячейки; на двух ногах ноги врозь: одна нога в ячейке, другая за пределами лестницы со сменой ног; - ходьбе на высоких четвереньках: руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы; чередующимся шагом в каждую ячейку. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма, ловкость, равновесие.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 3 1. «Мышка» (Приставной шаг в каждую ячейку) 2. «Журавль» (Бег с выбрасыванием прямых ног вперед) 3. «Лань» (Прыжки на правой, левой ноге попеременной в каждую ячейку) 4. «Ручеек» (Прыжки на двух ногах боком в ячейку, из ячейки вправо, в ячейку, из ячейки влево) 5. «Ящерица» (Ходьба на высоких четвереньках: руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы).		Комплекс № 4 1. «Слоник» (Широкий шаг через ячейку) 2. «Аист» (Бег со сгибанием ног назад) 3. «Белочка» (Прыжки на двух ногах боком в ячейку, из ячейки) 4. «Лемур» (Прыжки на двух ногах ноги врозь: одна нога в ячейке, другая за пределами лестницы со сменой ног) 5. «Большой паучок» (Ходьба на высоких четвереньках чередующимся шагом в каждую ячейку).	
Продолжать обучать технике выполнения основных движений руками без предметов и с предметами (лентами), туловищем, ногами в сочетании с хлопками и прыжками под музыку. Развивать чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Кузя-чемпион» (Л. Раздобарина)		«Облака» (с лентами) (Песня «Облака» В. Шаинский, С. Козлов)	
Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, чувство ритма.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«Осенняя зарядка 1» (Песня «Признаки осени» М. Федорова)		«Грибы» («Марш грибов» М. Басова)	
Фитбол-гимнастика. 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. *Игропластика.* Развивать гибкость позвоночника, подвижность верхних и нижних конечностей, тазобедренных суставов. Укреплять мышцы спины и шеи, брюшного пресса, нижних конечностей и стоп, верхних конечностей.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика.* Комплекс № 2 «Животные осенью» 1. «Птица» 2. «Лягушка» 3. «Ежик» 4. «Змея» 5. «Ходьба»		*Фитбол-гимнастика.* Комплекс № 2 «Заяц-огородник» 1. «Зайчик» 2. «Ходьба» 3. «Змея» 4. «Лисичка» 5. «Медведь» 6. «Лягушонок» 7. «Мостик» 8. «Горка» 9. «Елочка»	
Учить прыжкам на мяче, удержанию равновесия и баланса, сохранению правильной осанки при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве.	**Подвижные игры**	Ф «Цапля и лягушата» (прыжки на мяче)	Ф «Лиса и тушканчики» («Замри») (прыжки на мяче)	Ф «Зайцы и Огородник» (прыжки на мяче)	Л «По местам» (бег)
Продолжать обучать детей расслаблению. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Осенний лес»		«Облака»	

Месяц	**ДЕКАБРЬ**				
Задачи	Дата				
	№ занятия	17-18	19-20	21-22	23-24
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Волшебная снежинка»**		**«В гостях у сказки»**	
Обучать упражнениям на координационной лестнице: - приставному шагу боком в каждую ячейку; скрестному шагу в каждую ячейку; - бегу прямо мелким приставным шагом в каждую ячейку; бегу прямо с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку; - прыжкам на одной ноге в каждую ячейку лестницы; прыжкам на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку, то же влево; прыжкам на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку с поворотом на 180*, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку с поворотом на 180*; - ходьбе на высоких четвереньках приставными шагами и чередующимся шагом руки в ячейке, ноги врозь за пределами лестницы. Развивать ориентировку в пространстве, двигательную память, равновесие, чувство ритма, координацию движений.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 5 1. «Крабы» (Приставной шаг боком в каждую ячейку) 2. «Мышка быстрая» (Бег прямо мелким приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Цапля» (Прыжки на одной ноге в каждую ячейку лестницы) 4. «Кенгуру» (Прыжки на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку. То же влево) 5. «Медвежонок» (Ходьба на высоких четвереньках приставными шагами, руки в ячейке, ноги врозь за пределами лестницы).		Комплекс № 6 1. «Лисичка» (Скрестный шаг в каждую ячейку) 2. «Петушок» (Бег прямо с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Поворот» (Прыжок на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку с поворотом на 180*, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку с поворотом на 180*) 4. «Большой медведь» (Ходьба на высоких четвереньках чередующимся шагом, руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы)	
Продолжать обучать технике выполнения основных движений руками без предметов, туловищем, ногами в сочетании с хлопками и шагами под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Марш» (Музыка «Военный марш», Г.Свиридов)		«Бабка Ежка» (Песня «Бабка Ежка» Т. Морозова)	
Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, чувство ритма.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«Всадник» (Песня «Оловянный всадник» Ю. Мориц, исп. Т. и С. Никитины)		«На зарядку становись – сказочная зарядка» (А. А. Фролова)	
Фитбол-гимнастика. 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, координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, тренировать навык правильной осанки, способствовать регуляции тонуса мышц спины и малого таза. *Игропластика.* Развивать гибкость позвоночника, верхних и нижних конечностей. Укреплять мышц ног, поясничного отдела позвоночника, тазобедренные суставы, мышцы брюшного пресса, мышцы спины.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика.* Комплекс № 3 «Путешествие снежинки» 1. «Снегири» («Птица») 2. «Мостик» 3. «Орешек» 4. «Окно» («Книга») 5. «Самолет»		*Фитбол-гимнастика.* Комплекс № 3 «Настоящая красавица» 1. «Гусеница» 2. «Змея» 3. «Горка» 4. «Ходьба» 5. «Веточка» 6. «Ящерица» 7. «Муравей» 8. «Пчелка» 9. «Бабочка»	
Продолжать учить ориентировке в пространстве, прыжкам на мяче, удержанию равновесия и баланса, сохранению правильной осанки при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость.	**Подвижные игры**	Ф «Гном, мороз и елочки» (бег)	Ф «Путешествие в Москву» (ходьба, бег, прыжки)	Ф «Теремок» («Займи мяч») (ходьба, бег, прыжки)	Ф «Бармалей и куклы» (перебежки)
Продолжать обучать детей расслаблению. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Снежинка»		«Сказка»	

Месяц	**ЯНВАРЬ**			
Задачи	Дата			
	№ занятия	25-26	27-28	29-30
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Волшебный фонарик» (превращения)**	**«Город доброты»**	
Закреплять упражнения на координационной лестнице: - ходьбу чередующимся шагом из ячейки в ячейку; шаг с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку; - бег из ячейки в ячейку; бег с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку; - прыжки на двух ногах из ячейки в ячейку; прыжки на двух ногах через ячейку; прыжки на двух ногах через две ячейки; прыжки: ноги врозь снаружи ячейки, ноги вместе в ячейке; - ползание на четвереньках в каждую ячейку; ходьбу на высоких четвереньках приставным шагом из ячейки в ячейку. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, моторику, равновесие, чувство ритма, двигательную память.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 1 *(повторение)* 1. «Куколка» (Ходьба из ячейки в ячейку) 2. «Собачка» (Бег из ячейки в ячейку) 3. «Зайчики» (Прыжки на двух ногах из ячейки в ячейку) 4. «Лягушки маленькие» (Прыжки на двух ногах через ячейку) 5. «Жуки» (Ползание на четвереньках)	Комплекс № 2 *(повторение)* 1. «Лошадка» (Шаг с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку) 2. «Лошадка быстрая» (Бег с высоким подниманием колен из ячейки в ячейку) 3. «Большие лягушки» (Прыжки на двух ногах через две ячейки) 4. «Кузнечик» (Прыжки: ноги врозь снаружи ячейки, ноги вместе в ячейке) 5. «Маленький паучок» (Ходьба на высоких четвереньках приставным шагом из ячейки в ячейку).	
Продолжать обучать технике выполнения основных движений руками без предметов и с предметами (флажками), туловищем, ногами в сочетании с шагами под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Часики» (Песня «Тик-так» З. Петров, А. Островский) *(повторение)*	«Дружба» (с флажками) (Песня «Настоящий друг», Б. Савельев, М. Пляцковский, исп. О. Рождественская) *(повторение)*	
Продолжать обучать правильной посадке на фитбол, вибрационным движениям на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, баланс, чувство ритма.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«Всадник» (Песня «Оловянный всадник» Ю. Мориц, исп. Т. и С. Никитины) *(повторение)*	«Зимняя зарядка» (Песня «Признаки зимы» М. Федорова, исп. М. Федорова)	
Фитбол-гимнастика. 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. *Игропластика.* 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.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика* Комплекс № 4 «Медвежьи сны» 1. «Птица» 2. «Лисичка» 3. «Лягушка» 4. «Змея» 5. «Стрекоза»	*Фитбол-гимнастика.* Комплекс № 4 «Просто так» 1. «Медведь» 2. «Носорог» 3. «Ходьба» 4. «Удав» 5. «Страус» 6. «Маятник» 7. «Зайчик» 8. «Колечко» 9. «Аист»	
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.	**Подвижные игры**	Л «Мы веселые ребята» (бег)	Ф «Колобок» (бросание, катание, бег)	Ф «На лошадке Зорьке еду» (прыжки на мяче)
Продолжать обучать детей расслаблению. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Ковер-самолет»	«Снежинки»	

Месяц	**ФЕВРАЛЬ**				
Задачи	Дата				
	№ занятия	31-32	33-34	35-36	37-38
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Зоопарк»**		**«В сказочный городок»**	
Обучать упражнениям на координационной лестнице: - приставному шагу боком в каждую ячейку с высоким подниманием колен; приставному шагу спиной вперед в каждую ячейку; - бегу боком мелким приставным шагом в каждую ячейку; бегу боком с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку; - прыжкам ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы, прыжком ноги скрестно в первую ячейку лестницы; прыжкам широким шагом одной ногой попеременно через ячейку лестницы; прыжкам на правой ноге вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку лестницы, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку, то же левой ногой влево; - ходьбе на высоких четвереньках боком приставными шагами: руки из ячейки в ячейку, ноги за пределами лестницы. Развивать координацию движений, чувство ритма, двигательную память, внимание.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 7 1. «Зебра» (Приставной шаг боком в каждую ячейку с высоким подниманием колен) 2. «Крабы быстрые» (Бег боком мелким приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Сверчок» (Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы, прыжком ноги скрестно в первую ячейку лестницы) 4. «Страус» (Прыжки широким шагом одной ногой попеременно через ячейку лестницы)		Комплекс № 8 1. «Рачки» (Приставной шаг спиной вперед в каждую ячейку) 2. «Зебра» (Бег боком с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Фламинго» (Прыжки на правой ноге вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку лестницы, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку. То же левой ногой влево) 4. «Каракатица» (Ходьба на высоких четвереньках боком приставными шагами: руки из ячейки в ячейку, ноги за пределами лестницы).	
Обучать технике выполнения танцевальных движений под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Солнышко проснулось» (К. Елизарьева, А. Яранова)		«Три поросенка» (Песня «Ни кола, ни двора», И. Ефремов, Р. Сев, исп. К. Румянова)	
Закреплять навык правильной посадки на фитбол, умение сохранять баланс и правильную осанку при вибрационных движениях на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами под музыку.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«Зверобика» (А. Хайт, Б. Савельев) *(повторение)*		«День здоровья» (А. А. Фролова)	
Фитбол-гимнастика. 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, корректировке 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. *Игропластика.* 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.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика* Комплекс № 5 «Зоопарк» 1. «Лошадка» 2. «Лисичка» 3. «Жираф» 4. «Змея» 5. «Слон»		*Фитбол-гимнастика.* Комплекс № 5 «Откуда у тигра полосочки» 1. «Ходьба» 2. «Кошка» 3. «Змея» 4. «Бег» 5. «Носорог» 6. «Качели» 7. «Горка» 8. «Рыбка» 9. «Лягушка»	
Закреплять умение ориентироваться в пространстве, прыгать на мяче, удерживая равновесие и баланс, сохраняя правильную осанку при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал.	**Подвижные игры**	Ф «Фитбол-футбол» (прыжки на мяче)	Ф «День и ночь» (бег)	Л «Теремок» («Займи домик») (ходьба, бег, прыжки)	Ф «Колобок» (бросание, катание, бег)
Закреплять умение детей расслабляться. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Глазки закрываются»		«Ковер-самолет»	

Месяц	**МАРТ**				
Задачи	Дата				
	№ занятия	39-40	41-42	43-44	45-46
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Цветик-семицветик»**		**«Встречаем весну»**	
Закреплять упражнения на координационной лестнице: - приставной шаг в каждую ячейку; широкий шаг через ячейку; - бег с выбрасыванием прямых ног вперед; со сгибанием ног назад; - прыжки на правой, левой ноге попеременной в каждую ячейку; на двух ногах боком в ячейку, из ячейки вправо, в ячейку, из ячейки влево; на двух ногах боком в ячейку, из ячейки; на двух ногах ноги врозь: одна нога в ячейке, другая за пределами лестницы со сменой ног; - ходьбу на высоких четвереньках: руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы; чередующимся шагом в каждую ячейку. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма, ловкость, равновесие.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 3 1. «Мышка» (Приставной шаг в каждую ячейку) 2. «Журавль» (Бег с выбрасыванием прямых ног вперед) 3. «Лань» (Прыжки на правой, левой ноге попеременной в каждую ячейку) 4. «Ручеек» (Прыжки на двух ногах боком в ячейку, из ячейки вправо, в ячейку, из ячейки влево) 5. «Ящерица» (Ходьба на высоких четвереньках: руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы).		Комплекс № 4 1. «Слоник» (Широкий шаг через ячейку) 2. «Аист» (Бег со сгибанием ног назад) 3. «Белочка» (Прыжки на двух ногах боком в ячейку, из ячейки) 4. «Лемур» (Прыжки на двух ногах ноги врозь: одна нога в ячейке, другая за пределами лестницы со сменой ног) 5. «Большой паучок» (Ходьба на высоких четвереньках чередующимся шагом в каждую ячейку).	
Закреплять технику выполнения танцевальных движений под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Бабка Ежка» (Песня «Бабка Ежка» Т. Морозова) *(повторение)*		«Весна-красна» (Песня «Весна Красна» Т. Морозова)	
Закреплять навык правильной посадки на фитбол, выполняя вибрационные движения на мяче в сочетании с движениями руками, туловищем, ногами. Развивать правильную осанку, равновесие, баланс, чувство ритма.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«8 марта» (А. А. Фролова)		«Признаки весны» (Песня «Признаки весны» М. Федорова, исп. М. Федорова)	
Фитбол-гимнастика. 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. *Игропластика.* 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.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика*. Комплекс № 6 «Животные весной» 1. «Ежик» 2. «Лисичка» 3. «Лось» («Лошадка») 4. «Ласточка» («Птица») 5. «Кукушка» («Часики»)		*Фитбол-гимнастика.* Комплекс № 6 «Кто поможет воробью» 1. «Ходьба» 2. «Горка» 3. «Бег» 4. «Змея» 5. «Лягушонок» 6. «Птица» 7. «Ящерица» 8. «Аист» 9. «Пчелка»	
Закреплять умение ориентироваться в пространстве, прыгать на мяче, удерживая равновесие и баланс, сохраняя правильную осанку при посадке на мяч. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал.	**Подвижные игры**	Ф «Бездомный заяц» (бег)	Л «Передай флажок» (бег)	Ф «Мы веселые ребята» (прыжки на мяче)	Л «Найди свой кубик» (бег)
Закреплять умение детей расслабляться. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Волшебный сон»		«Облака»	

Месяц	**АПРЕЛЬ**				
Задачи	Дата				
	№ занятия	47-48	49-50	51-52	53-54
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Путешествие на дачу»**		**«По весенним дорожкам»**	
Закреплять упражнения на координационной лестнице: - приставной шаг боком в каждую ячейку; скрестный шаг в каждую ячейку; - бег прямо мелким приставным шагом в каждую ячейку; бег прямо с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку; - прыжки на одной ноге в каждую ячейку лестницы; прыжки на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку, то же влево; прыжки на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку с поворотом на 180*, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку с поворотом на 180*; - ходьбу на высоких четвереньках приставными шагами и чередующимся шагом руки в ячейке, ноги врозь за пределами лестницы. Развивать ориентировку в пространстве, двигательную память, равновесие, чувство ритма, координацию движений.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 5 1. «Крабы» (Приставной шаг боком в каждую ячейку) 2. «Мышка быстрая» (Бег прямо мелким приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Цапля» (Прыжки на одной ноге в каждую ячейку лестницы) 4. «Кенгуру» (Прыжки на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку. То же влево) 5. «Медвежонок» (Ходьба на высоких четвереньках приставными шагами, руки в ячейке, ноги врозь за пределами лестницы).		Комплекс № 6 1. «Лисичка» (Скрестный шаг в каждую ячейку) 2. «Петушок» (Бег прямо с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Поворот» (Прыжок на двух ногах вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку с поворотом на 180*, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку с поворотом на 180*) 4. «Большой медведь» (Ходьба на высоких четвереньках чередующимся шагом, руки из ячейки в ячейку, ноги врозь за пределами лестницы)	
Закреплять технику выполнения танцевальных движений, упражнений под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Кузя-чемпион» (Л. Раздобарина) *(повторение)*		«Три поросенка» (Песня «Ни кола, ни двора», И. Ефремов, Р. Сев, исп. К. Румянова) *(повторение)*	
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.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«Едем мы на дачу» (домашние животные) (О. Мячикова)		«Прогулка в сказочном лесу» (дикие животные) (О. Мячикова)	
Фитбол-гимнастика. 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. *Игропластика.* Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса, мышцы ног, поясничного отдела позвоночника, тазобедренные суставы.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика*. Комплекс № 7 «Путешествие Лягушонка» 1. «Кувшинки» («Самолет») 2. «Водоросли» («Ежик») 3. «Рыбка» 4. «Камешек» («Орешек») 5. «Мостик»		*Фитбол-гимнастика.* Комплекс № 7 «Невоспитанный мышонок» 1. «Ходьба» 2. «Зайчик» 3. «Змея» 4. «Бег» 5. «Птица» 6. «Орешек» 7. «Рыбка» 8. «Лягушка» 9. «Летучая мышь»	
Закреплять ориентировку в пространстве, умение прыгать на мяче, удерживая равновесие и баланс, сохраняя правильную осанку. Развивать быстроту, ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал.	**Подвижные игры**	Ф «Муравьи и Кот» (бег)	Ф «На лошадке Зорьке еду» (прыжки на мяче)	Ф «Зайцы и Медведь» (прыжки на мяче)	Ф «Зайцы и лиса» («Бармалей и куклы») (прыжки на мяче, бег)
Закреплять умение детей расслабляться. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Волна»		«Озорные зайчата»	

Месяц	**МАЙ**				
Задачи	Дата				
	№ занятия	55-56	57-58	59-60	61-62
	Тема занятия Фитнес-технологии	**«Поможем солнышку»**		**«Встречаем лето»**	
Закреплять упражнения на координационной лестнице: - приставной шаг боком в каждую ячейку с высоким подниманием колен; приставной шаг спиной вперед в каждую ячейку; - бег боком мелким приставным шагом в каждую ячейку; бег боком с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку; - прыжки ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы, прыжком ноги скрестно в первую ячейку лестницы; прыжки широким шагом одной ногой попеременно через ячейку лестницы; прыжки на правой ноге вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку лестницы, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку, то же левой ногой влево; - ходьбу на высоких четвереньках боком приставными шагами: руки из ячейки в ячейку, ноги за пределами лестницы. Развивать координацию движений, чувство ритма, двигательную память, внимание.	**Упражнения на координационной лестнице «Лесенка-чудесенка»**	Комплекс № 7 1. «Зебра» (Приставной шаг боком в каждую ячейку с высоким подниманием колен) 2. «Крабы быстрые» (Бег боком мелким приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Сверчок» (Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы, прыжком ноги скрестно в первую ячейку лестницы) 4. «Страус» (Прыжки широким шагом одной ногой попеременно через ячейку лестницы)		Комплекс № 8 1. «Рачки» (Приставной шаг спиной вперед в каждую ячейку) 2. «Зебра» (Бег боком с высоким подниманием колен приставным шагом в каждую ячейку) 3. «Фламинго» (Прыжки на правой ноге вправо за пределы лестницы, влево в первую ячейку лестницы, вправо за пределы лестницы, влево во вторую ячейку. То же левой ногой влево) 4. «Каракатица» (Ходьба на высоких четвереньках боком приставными шагами: руки из ячейки в ячейку, ноги за пределами лестницы).	
Закреплять технику выполнения танцевальных движений, упражнений с мячом под музыку. Развивать образное восприятие, воображение, чувство ритма, умение сочетать движения с музыкой, моторику, правильную осанку.	**Танцевально - ритмическая гимнастика**	«Трамвайчик» (Песня «Песенка про трамвай» исп. группа Барбарики)		«Будем лето мы встречать» (А. А. Фролова)	
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.	**Танцевально - игровая гимнастика на фитболе**	«Признаки лета» (Песня «Признаки лета» М. Федорова, исп. М. Федорова)		«Здравствуй, лето золотое» (О. Воеводина, М. Зорина)	
Фитбол-гимнастика. 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, корректировке деформации стоп; подвижности в суставах нижних конечностей, регуляции тонуса мышц малого таза; подвижности позвоночника, улучшению осанки во фронтальной плоскости. Развивать координацию движений, выносливость. *Игропластика.* Развивать гибкость позвоночника, верхних и нижних конечностей. Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей. Укреплять мышцы спины и брюшного пресса.	**Фитбол-гимнастика** **Игропластика**	*Игропластика*. Комплекс № 8 «Морские обитатели» 1. «Медуза» («Самолет») 2. «Рыба-еж» («Ежик») 3. «Чайка» («Птица») 4. «Рыбка» 5. «Акула» («Книга»)		*Фитбол-гимнастика.* 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»	
Закреплять ориентировку в пространстве, умение прыгать на мяче, удерживая равновесие и баланс, сохраняя правильную осанку. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции на сигнал.	**Подвижные игры**	Л «По местам» (бег)	Ф «Фитбол-футбол» (прыжки на мяче)	Л «Найди свой кубик» (бег)	Ф «Цапля и лягушата» (прыжки на мяче)
Закреплять умение детей расслабляться. Способствовать восстановлению детского организма, отдыха.	**Упражнения релаксации**	«Ковер-самолет»		«Океан»	

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 организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован.

— Средний уровень - 2 балла — Устойчивое равновесие сохранят. 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, беге, прыжках, ходьбе на высоких четвереньках 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.

В дошкольной образовательной общеразвивающей программе «Фитнес-йога» содержится (сорок один 141) страница

Верно
Заведующий
Подлинник документа
в ГБДОУ детского
комбинированного вида
Красносельского района
в деле № за 2026

26.06.2026