

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Волшебная страна»

Принято:
заседанием педагогического совета
от «16»09.2024
Протокол № _____

Утверждена:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Волшебная страна»
_____ Т.В.Зоренко
Приказ от « ____ » _____ 2024 № _____ -о.д.

Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Детский Фитнес»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Тамбов, 2024

№	<i>Содержание:</i>	Стр.
	Пояснительная записка	3
1	Актуальность, новизна	3-4
2	Цель, задачи программы	4-5
3	Сроки реализации	5
4	Направленность программы	5-6
5	Структура	6-7
6	Содержание программы	7
7	Принципы создание программы	7-8
8	Формы организации	8-9
9	Предполагаемые результаты	9-10
10	Формы аттестации	10
11	Материально-техническая база	10
12	Учебный план 1-ый год обучения	11
13	Календарный учебный график	12-33
14	Учебный план 2-ый год обучения	34
15	Календарный учебный график	35-42
16	Учебный план 3-ый год обучения	43-44
17	Календарный учебный график	45-52
18	Общая структура образовательной деятельности	53
19	Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду	54-57
20	Учебно-методическая литература	57-58

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» для воспитанников от 4 до 7 лет разработана в соответствии с:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 14.07. 2022);
1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
6. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
7. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения.
8. Положение учреждения о дополнительных общеразвивающих программах дошкольного образования.

Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес - отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей 3,5-5 лет. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

Актуальность и новизна проблемы.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждениях предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях.

Проведение работы на базе государственного образовательного учреждения направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что

рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

Цель программы - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

Задачи

Образовательные: приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Оздоровительные: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

Срок реализации программы – 3 года. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень: Дошкольное образование

Возраст детей: 4 - 7 лет

Направленность программы

Программа «Фитнес» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;

- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Структура программы

- Программа «Фитнес для детей» состоит из трех разделов:
- **I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.
- **II раздел** представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.
- **В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, баланс-гимнастика.

Содержание программы

Упражнения общеразвивающего воздействия:

а) игровой стретчинг

- б) суставная гимнастика
- в) дыхательные упражнения
- г) приемы массажа и самомассажа
- д) упражнения на расслабление

Упражнения специального воздействия:

- а) упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)
- б) основные базовые шаги фитбол – аэробики
- в) упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)

Подвижные игры и эстафеты.

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;

- учёт по половому различию;

создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

Режим образовательной деятельности – 1 раз в неделю

Длительность образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет — 20 минут, от 5 до 6 лет — 25 минут, от 6 до 7 лет — 30 минут

Методика работы по программе строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Объем освоения - программа рассчитана на 3 года – 108 часов, в год – 36 часов. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 20 до 30 минут.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы:

— игра

— физические упражнения — танцевальные движения

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения:

1. направленное развитие всех двигательных качеств детей
2. развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы
3. формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки
4. музыкально-ритмическое воспитание

Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения:

1. ходьба на носках, бег на месте с переходом движений, прыжки на двух ногах, на месте, с поворотом вокруг себя
2. выполнение коррекционных упражнений 3. базовые элементы хореографии
4. выявление и развитие пластических и гимнастических способностей у детей дошкольного возраста

Предполагаемые результаты к концу 3-го года обучения:

1. выполнение общеразвивающих упражнений
2. подвижные игры
3. более четкое выполнение коррекционных упражнений
4. выполнение гимнастических элементов

Формы аттестации: 2 раза в год (январь, май), педагогическая диагностика в виде наблюдений, спортивных упражнений, соревнований, спортивно-игровых выступлений, итоговое занятие.

Материально-техническая база

Спортивное оборудование:

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

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Кадровое обеспечение программы: дополнительную общеразвивающую программу «Детский фитнес» реализует с воспитанниками от 4 до 7 лет – инструктор по физической культуре

Учебный план 1-ый год обучения (4-5 лет)

№	Тема	Количество часов			Формы организации	Форма аттестации
		всего	теория	практика		
1	Закаливание. Признаки заболевания	2	1	1	игровое занятие	педагогическая диагностика, итоговое занятие
2	Распорядок дня и двигательный режим	2	1	1	игровое занятие	педагогическая диагностика, итоговое занятие
3	Общая физическая подготовка	15	1	14	игровое занятие	педагогическая диагностика, итоговое занятие

4	Игровой стретчинг, суставная гимнастика, упражнения на фитболах	10	1	9	игровое занятие	педагогическая диагностика, итоговое занятие
5	Дыхательные упражнения, приемы массажа и самомассажа	4	1	3	игровое занятие	педагогическая диагностика, итоговое занятие
6	Контрольные испытания	3	-	3	игровое занятие	педагогическая диагностика, итоговое занятие
Всего:		36	5	31		

Календарный учебный график для детей 4-5 лет

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		2 половина дня	игровое занятие	1	Техника безопасности Гимнастические упражнения «Степ – марш»	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			2 половина дня	игровое занятие	1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ . Бег в медленном темпе. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие

3			2 половина дня	игровое занятие	1	Развитие мышечной силы ног «Прыгалка» «Солдатики»	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
4			2 половина дня	игровое занятие	1	Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	октябрь		2 половина дня	игровое занятие	1	Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			2 половина дня	игровое занятие	1	Легкая атлетика: бег в медленном темпе. ОРУ с мячом. Развитие мышечной силы ног	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
3			2 половина дня	игровое занятие	1	Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа).	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
4			2 половина дня	игровое занятие	1	Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки)	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	ноябрь		2 половина дня	игровое занятие	1	Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед (многоскоки)	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			2 половина дня	игровое занятие	1	Развитие координации движений.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
3			2 половина дня	игровое занятие	1	Подвижные игры	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие

4			2 половина дня	игровое занятие	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с прыжками «Волк во рву».	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	декабрь		2 половина дня	игровое занятие	1	Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			2 половина дня	игровое занятие	1	Суставная гимнастика «Джазовая разминка»	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
3			2 половина дня	игровое занятие	1	ОРУ с мячом. Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
4			2 половина дня	игровое занятие	1	Развитие подвижности различных суставов ОРУ без предмета. Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Подвижная игра с бегом «День и ночь».	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	январь		2 половина дня	игровое занятие	1	Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами, упражнения у теннисного стола	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие

2			2 половина дня	игровое занятие	1	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Бездомный заяц». текущий Акробатические упражнения.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
3			2 половина дня	игровое занятие	1	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. Статическое напряжение. Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Бросок мяча в баскетбольную корзину методом из-за головы в сочетании с прыжком. Развивать меткость.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
4			2 половина дня	игровое занятие	1	Упражнения у гимнастической стенки. Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. Гимнастика: ОРУ у гимнастической стенки. Лазание одноименным способом (обучение). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	февраль		2 половина дня	игровое занятие	1	Глазомер. Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма. ОРУ с обручем. Прыжки во вращающийся обруч, укрепление мышц живота с помощью обруча. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности. Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие

					<p>Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде.</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука», «Отгадай, чей голосок».</p>		
2		2 половина дня	игровое занятие	1	<p>Игры по выбору детей.</p> <p>Участие соревнованиях «Веселые старты».</p> <p>Спортивный досуг с элементами «Школы мяча»</p>	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
3		2 половина дня	игровое занятие	1	<p>Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом враспынную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.</p> <p>Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.</p> <p>Признаки заболевания. Основные причины травматизма.</p> <p>Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».</p>	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
4		2 половина дня	игровое занятие	1	<p>Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Ходьба и бег с заданиями.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Спортивная игра: освоение элементов волейбола.</p> <p>Уметь передавать и принимать мяч сверху.</p> <p>Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».</p>	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие

1	март		2 половина дня	игровое занятие	1	Акробатические упражнения. Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с обручем. Акробатические упражнения: перекаты, группировки из различных исходных положений, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			2 половина дня	игровое занятие	1	Упражнения игрового стретчинга и элементы самомассажа. ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Упражнения для развития гибкости туловища: упражнения на сгибание и разгибание тела. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
3			2 половина дня	игровое занятие	1	Упражнения на фитболах. «Воробьиная дискотека» Гимнастика: Комплекс оздоровительной гимнастики на фитболах. Разучивание. Укрепление правильной осанки.	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
4			2 половина дня	игровое занятие	1	Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо. Гимнастика ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие

						<p>рук прямо и боком. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, спине. Подтягиваясь двумя руками, при помощи ног, держа в руках большой предмет.</p> <p>Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».</p>		
1	апрель		2 половина дня	игровое занятие	1	<p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Бег с чередованием с ходьбой до 4-5 минут.</p> <p>Гимнастика: ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Упражнения в равновесии, Ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, проползание под шнуром (высота 40-50см). Лазание вверх по гимнастической лестнице, обратив внимание на хват большого пальца.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».</p>	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			2 половина дня	игровое занятие	1	<p>Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом.</p> <p>Легкая атлетика: ОРУ с мячами. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед, Прыжки с высоты 40см в определенное место. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Гимнастика Танцевально- ритмические упражнения: ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе, беге.</p> <p>Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки»</p>	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие

4			2 половина дня	игровое занятие	1	Упражнения на фитболах. «Воробьиная дискотека» Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Гимнастика: упражнения на фитболах. Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу».	Физкультурный зал	педагогическая диагностика, итоговое занятие
---	--	--	-------------------	--------------------	---	--	----------------------	--

Учебный план 2-ый год обучения (5-6 лет)

№	Тема	Количество часов			Форма организации	Форма аттестации		
		Всего	Теория	Практика				
1	Классическая аэробика «Веселые ритмы»	4	1	3	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
2	Фитбол аэробика «Попрыгунчики»	5	1	4	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
3	Танцевальная аэробика «Русский bit»	4	1	3	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Степ-аэробика «Топай ножка»	4	1	3	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Классическая аэробика «Отважные моряки»	3	1	2	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Фитбол аэробика «Прыг-скок команда»	5	1	4	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Танцевальная аэробика «Народный mix»	4	1	3	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Степ-аэробика «Загадочные шаги»	4	1	3	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Подготовка к итоговому занятию.	2	-	2	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Итоговое занятие	1	-	1	занятие	Педагогическая диагностика, занятие	итоговое	
	Всего:	36	8	28				

Календарный учебный график для детей 5-6 лет (второй год обучения)

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля Педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	сентябрь		вторая половина дня	игровое занятие	4	<p>Классическая аэробика «Веселые ритмы»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. - совершенствование защитных сил организма. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
2	октябрь		вторая половина дня	игровое занятие	4	<p>Фитбол аэробика «Попрыгунчики»</p> <ul style="list-style-type: none"> ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

3	ноябрь		вторая половина дня	игровое занятие	4	<p>Танцевальная аэробика «Русский bit»</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
4	декабрь		вторая половина дня	игровое занятие	4	<p>Степ-аэробика «Топай ножка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
5	январь		вторая половина дня	игровое занятие	4	<p>Классическая аэробика «Отважные моряки»</p> <p>развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с музыкой и словом; 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

						-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.		
6	февраль		вторая половина дня	игровое занятие	4	Фитбол аэробика «Прыг-скоч команда» - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины.	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
7	март		вторая половина дня	игровое занятие	4	Танцевальная аэробика «Народный mix» - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног; развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
8	апрель		вторая половина дня	игровое занятие	4	Степ-аэробика «Загадочные шаги» ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

						<ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 		
9	май		вторая половина дня	игровое занятие	4	<p>Подготовка к итоговому занятию</p> <p>Умение передавать в движении характер музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - освоение техники различные видов прыжков; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

Содержание программы

Комплекс	Название	Содержание
Классическая - аэробика	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;</p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris_ford_vs_gordon_doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_edit_(zvukoff.ru)»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы <i>Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii</i>.</p>
Фитбол-аэробика	«Попрыгунчики»	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;</p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p>

		<p>Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka._(mp3top100.net)»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».</p>
Танцевальная аэробика	«Русский bit».	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.</p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril_(mp3keks.com)»;</p> <p>Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);</p> <p>Релаксация и самомассаж под звуки природы Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii.</p>
Степ-аэробика	«Топай ножка»	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;</p>
Классическая - аэробика	«Отважные моряки»	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;</p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: Zvuki_Prirody._Muzyka_Morya...</p>
Фитбол-аэробика	«Прыг-скок команда»	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;</p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy_lyagushonok-Drin-_din-diridin»;</p> <p>Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».</p>
Танцевальная аэробика	«Народный mix»	<p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;</p> <p>Разминка под музыку «Барбарики»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку ;</p>

		Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».
Степ-аэробика	«Загадочные шаги»	Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Загадочные шаги» под музыку «Chris_Parker_-_Symphony_2011_skripichnaya_tantsevalnaya_muzika__(get-tune.net)»; Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody-Pticy_sverchki.

Учебный план 3-й год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма организации	Форма аттестации
		всего	теория	практика		
1	Фитбол-аэробика 1 комплекс	5	1	4	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
2	Степ-аэробика	4	1	3	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
3	Фитбол-аэробика 2 комплекс	4	1	3	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
4	Степ-аэробика 1 комплекс	5	1	4	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
5	Фитбол-аэробика 1 комплекс	4	1	3	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
6	Степ-аэробика 2 комплекс	4	1	3	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
7	Фитбол-аэробика 2 комплекс	4	1	3	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
8	Степ-аэробика 2 комплекс	4	1	3	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

9	Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие	2	-	2	Игровое занятие	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
Всего		36	8	28		

Календарный учебный график для детей 6-7 лет

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		Вторая половина дня	Игровое занятие	4	Фитбол-аэробика 1 комплекс - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
2	октябрь		Вторая половина дня	Игровое занятие	2	Фитбол-аэробика - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
3	октябрь		Вторая половина дня	Игровое занятие	2	Степ-аэробика 1 комплекс - повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ;	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

						<ul style="list-style-type: none"> - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 		
1	ноябрь		Вторая половина дня	Игровое занятие	2	<p>Степ-аэробика 1 комплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ; - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			Вторая половина дня	Игровое занятие	2	<p>Фитбол-аэробика 2 комплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	декабрь		Вторая половина дня	Игровое занятие	2	<p>Фитбол-аэробика 2 комплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			Вторая половина дня	Игровое занятие	2	<p>Степ-аэробика 2 комплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

						<ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 		
1	январь		Вторая половина дня	Игровое занятие	2	<p>Степ-аэробика 2 комплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
2			Вторая половина дня	Игровое занятие	2	<p>Фитбол-аэробика 1 комплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	февраль		Вторая половина дня	Игровое занятие	4	<p>Степ-аэробика 1 комплекс</p> <p>совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	март		Вторая половина дня	Игровое занятие	4	<p>Фитбол-аэробика 2 комплекс</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память. 	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

1	апрель		Вторая половина дня	Игровое занятие	4	Степ-аэробика 2 комплекс совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие
1	май				3	Степ-аэробика 2 комплекс совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.		
1	май		Вторая половина дня	Игровое занятие	1	Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие - умение передавать в движении характер музыки; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса; - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	Физкультурный зал	Педагогическая диагностика, итоговое занятие

Содержание программы.

Комплекс	Название	Содержание
КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)	«Танцуем сидя»	Разминка. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ног. Упражнения для мышц брюшного пресса. Стретчинг.

		Релаксация.
КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)	«Веселый мяч»	Разминка. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ног. Упражнения для мышц брюшного пресса. Стретчинг. Релаксация.
КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)	«Воробьиная дискотека»	Разминка (без степ-платформы). Основные шаги степ-аэробики. Стретчинг. Релаксация.
КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)	«2 прыжка, 3 приседания».	Разминка (без степ-платформы). Основные шаги степ-аэробики. Стретчинг. Релаксация.

Приложение №1

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой.

	Стретчинг-упражнения на растяжку.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
3.Заключительная	«Заминка» и «релаксация» 2-5 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Приложение №2

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

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

- Танцевальная аэробика – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- Фитбол – аэробика. Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов,

связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

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

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

Приложение №3

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

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

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. Приставной шаг (степ тач – step tach)-приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. V – шаг (ви-степ – v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. Открытый шаг (оупен степ - open step)-стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)-сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. Махи ногами (кик -kick)-махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

7. Выпад (lunge)-выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

8. Скрестный шаг (cross step)-скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

9. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

10. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

11. Маятник -прыжком смена положения ног;

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

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

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

1. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;

3. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

4. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;

5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

6. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
4. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. «Моталочка» - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. «Ковырялочка» - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. «Дробные выстукивания» - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 68-75.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.