

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №6
г. Липецка

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
Протокол №1 от «29» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
заведующая ДОУ №6
_____ О.А. Иноземцева
Приказ от 29.08.2022г. №44

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-оздоровительной направленности

«Детский фитнес»

для детей 5-6 лет

Срок реализации программы - 72 часа

Автор: воспитатель И.Ю. Попкова

г. Липецк, 2022

№ п/п	Содержание	Страницы
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
3	Календарный учебный график	5
4	Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»	5
4.1	Содержание курса «Детский фитнес»	8
5	Планируемые результаты	19
6	Оценочные и методические материалы	19
7	Организационно-педагогические условия	19
8	Методическая литература	20
	Рабочая программа учебного курса «Детский фитнес»	22
	Приложение №1	37

1. Пояснительная записка

«Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!»

Древнегреческие мудрецы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом ДООУ № 6 г. Липецка.

Программа предназначена для воспитанников 5-6 лет и направлена на укрепление здоровья дошкольников и обеспечение оптимальной двигательной активности.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному».

Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитболе, аэробике, стретчинге, - обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Цель программы - укрепление здоровья ребенка, с учетом его возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия), формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
2. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка, формирование зрительных и слуховых ориентировок, приобщение к здоровому образу жизни, обогащение опыта самопознания дошкольников.
3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
4. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве.
5. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности, умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для детей старшего возраста (5-6 лет).

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятия 25 минут.

Форма обучения – очная.

2. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» рассчитана на 72 учебных часа.

№	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Детский фитнес»	72	Итоговое мероприятие «Веселый фитнес»
Итого:		72	

3. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебных занятий	12 сентября
Окончание учебных занятий	31 мая
Возраст учащихся	5-6 лет
Количество занятий в неделю	2
Количество часов в год	72
Продолжительность учебных занятий	25 минут
Режим учебных занятий	вторая половина дня, 15.20-15.45
Сроки промежуточной аттестации	на последнем занятии по курсу
Форма организации	групповая

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»

Основной формой реализации программы является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:

- познавательная беседа;
- просмотр видеоматериала;
- игровые приёмы и упражнения;
- объяснение;
- наглядно-демонстративный показ;
- сюрпризные моменты.

Структура занятий включает в себя 3 части:

Вводная часть - сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты.

Основная часть - комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 7 минут; задания обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут; подвижные игры, лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут.

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Содержание программы включает в себя выполнение следующих модулей:

- степ-аэробика;
- фитбол-гимнастика;
- игровой стретчинг;
- оздоровительная гимнастика.

Особенности проведения занятий степ-аэробикой

Раздел *«Игровая ритмика»* является основой для развития чувства двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел *«Строевые упражнения»* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел *«Базовые шаги»* направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол–упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Особенности проведения занятий по-игровому стретчингу

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой

Раздел *«Акробатические упражнения»* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел *«Дыхательная гимнастика»* в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел *«Игровой самомассаж»* является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

4.1. Содержание курса «Детский фитнес» (5-6 лет)

№ п/п	Тема	Содержание
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и	Игровое упражнение «Знакомство». Познакомить детей детским фитнесом, рассказать в чем его польза. Познакомить детей с техникой выполнения упражнений и оборудованием.

	субъективных критериев здоровья.	
2	Вводное занятие «Что такое фитнес»? какой он бывает?	Познакомить детей с ходьбой вперед спиной, бегом с высоким подниманием коленей, хлопком перед собой прямыми руками. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», «Обезьянка», «Большие лягушки».
3	Степ-аэробика	Познакомить детей с комплексом упражнений для укрепления осанки, улучшения иммунитета, улучшения координации движения. Упражнение «Волны шипят»
4	Классическая аэробика	Познакомить детей с базовыми шагами классической аэробики, подниманием и опусканием рук по счету под музыкальное сопровождение в различном темпе. Упражнение «Насос»
5	Степ-аэробика	Познакомить детей с ходьбой на степе приставными шагами, бодро работая руками. Игра Ныряние»
6	«Образно-игровая гимнастика»	Комплекс образно- игровой ритмической гимнастики «Два веселых гуся». Направлен на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации движения)
7	Фитбол- гимнастика	Упражнение «Аист». Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.
8	Силовая гимнастика, акробатика	Познакомить детей с упражнениями, направленными на развитие всех мышечных групп, улучшение подвижности суставов, получения навыка ориентации в пространстве. Упражнения «Тянемся к солнышку», «Здороваемся с пальчиками ног», «Мелем зерно»
9	Фитбол- аэробика	Познакомить детей с упражнениями на развитие грудных мышц, привить навык правильной осанки. Упражнение «Бабочка».
10	Степ-аэробика	Воспитывать интерес к знаниям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность,

		настойчивость в достижении положительных результатов. Упражнение «Шарик красный надуваем».
11	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево».
12	Силовая гимнастика	Обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяем мышцам брюшного пресса, туловища, мышцам поясничной области, шеи, мышцам плечевого пояса, мышцам рук и ног. Упражнение «Мы лежим на мягкой травке»
13	Комплексное фитнес-занятие	Обеспечить формирование и улучшение физических качеств детей (выносливости, координации, силы, ловкости, скорости)
14	Степ-аэробика	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах; формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью. Упражнение «Веточка»
15	Образно-игровая гимнастика	Развивает физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности. Упражнение «Гусеница»
16	Силовая гимнастика	Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений. Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике; Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности. Совершенствовать двигательную активность детей и

		формировать правильную осанку. Подвижная игра «Пингвины на льдине»
17	Классическая аэробика	Отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений. Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности движений. Упражнение «Цветок».
18	Художественная гимнастика	Упражнения на развитие мышц корпуса, гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, живота и позвоночного столба. Выполнение упражнений на пластику корпуса. Упражнение «Змейка»
19	Образно-игровая гимнастика	Упражнения на прогиб корпуса назад для развития мышц спины и скоростно-силовые качества. Подвижная игра «Физкульт- ура».
20	Силовая гимнастика	Упражнения на натяжение ног и растяжку мышц корпуса, максимальное растяжение мышц спины. Упражнение «Бабочка»
21	Ритмическая гимнастика с предметами	Развитие двигательных качеств и умений, творческое и гармоническое развитие личности. На занятиях развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно- двигательный аппарат. Игра-медитация «У озера»
22	Классическая аэробика	Комплекс упражнений позволит улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Подвижная игра «Белый медведь и моржи»
23	Степ- аэробика	Комплекс упражнений развивает и укрепляет костно-мышечную систему организма дошкольника, формирует правильную осанку, стопу, стимулирует работу сердечно- сосудистой, дыхательной систем организма, приобщает к здоровому образу жизни. Подвижная игра «Паук»
24	Фитбол- аэробика	Обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

		укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы. Подвижная игра «Лиса и тушканчик»
25	Образно-игровая гимнастика	Занятия направлены на развитие и приучение ребенка к физическому воспитанию при помощи игры, игрового сюжета или игровой формы, не перегружающие нервную и мышечную энергию ребенка. Игра «Удочка»
26	Силовая гимнастика	Пополнять комплексы упражнений сочетаниями движений (например, бегать спиной вперед, приставными шагами и пр.); совершенствовать пластику движений (в подвижных, хороводных играх); создавать правильный образ «культуры спортивного поведения» (к примеру, контролировать эмоции при выигрыше или проигрыше). Игра «Кто самый меткий»
27	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево».
28	Повторение пройденного материала	Тренировать умение держать равновесие, выполняя переходы от более активных к менее активным движениям (например, из бега в ходьбу, из ходьбы в приседания и т. д.); воспитывать умения подтягиваться, используя опору; приучать следовать правилам спортивных игр (в футболе, баскетболе, волейболе и пр.); воспитывать навык прогнозирования двигательной активности, то есть распределения сил для выполнения упражнения; поощрять стремление организовывать игры со сверстниками. Игра «Ловишки»

29	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Вырабатывание у детей правильного произношения, путем развития координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов или четверостиший. Игра «Лапа».
30	Упражнения на профилактику плоскостопья	Выполнить упражнения по развитию мышц стоп, научить натяжению подъема, пальцев, сокращению, растяжка, смыкания, размыкания, отведение, приведение, стопа, подъем, пальцы. Упражнение «Тоннель»
31	Разучивание связок блоков программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	Учим выразительным, качественным движениям, плавным переходам в танце. Воспитываем у детей умение ориентироваться в пространстве, организационно двигаться в группе, не мешая друг другу или выполнять перестроение в плясках, отражая их характер. Упражнение «Канатоходец».
32	Степ-аэробика	Познакомить детей с комплексом упражнений для укрепления осанки, улучшения иммунитета, улучшения координации движения. Упражнение «Шаги»
33	Классическая аэробика	Продолжать знакомить детей с базовыми шагами классической аэробики, подниманием и опусканием рук по счету под музыкальное сопровождение в различном темпе. Упражнение «Слушай хлопки»
34	Степ-аэробика	Продолжать учить детей ходьбе на степе приставными шагами, бодро работая руками. Упражнение «Липкие пеньки»
35	«Образно-игровая гимнастика»	Комплекс образно- игровой ритмической гимнастики «Два веселых гуся». Направлен на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации движения)
36	Степ-аэробика»	Познакомить с техниками заполнения фона. Упражнение «Горизонт». Игровое упражнение: «Чьи следы?»
37	Фитбол- гимнастика	Упражнение «Аист». Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

38	Силовая гимнастика, акробатика	Продолжать знакомить детей с упражнениями, направленными на развитие всех мышечных групп, улучшение подвижности суставов, получения навыка ориентации в пространстве. Упражнения «Тянемся к солнышку», «Здороваемся с пальчиками ног», «Мелем зерно»
39	Фитбол- аэробика	Повторять с детьми упражнения на развитие грудных мышц, прививать навык правильной осанки. Упражнение «Бабочка».
40	Степ-аэробика	Продолжать воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. Игра «Замри»
41	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево»
42	Силовая гимнастика	Продолжать обеспечивать гармоничное развитие всех мышечных групп опорно – двигательного аппарата. Особое внимание уделяем мышцам брюшного пресса, туловища, мышцам поясничной области, шеи, мышцам плечевого пояса, мышцам рук и ног. Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)
43	Комплексное фитнес-занятие	Продолжать формирование и улучшение физических качеств детей (выносливости, координации, силы, ловкости, скорости). Упражнение «Равновесие»
44	Степ- аэробика	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах; формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку. Выработка четких координированных движений во

		взаимосвязи с речью. Упражнение «Прыжки»
45	Образно-игровая гимнастика	Продолжать через игру учить простым и понятным упражнениям, тренировать тело, поднимать детям настроение. Упражнение «Перепрыгни ручеек»
46	Силовая гимнастика	Закрепляем основы техники акробатических упражнений и упражнений. Формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике. Упражнение «Кобра»
47	Классическая аэробика	Отрабатываем элементы и комбинации, четкости исполнения техники движений. Продолжаем работать над техникой и согласовывать движения с музыкой. Формирование навыков выразительности движений. Упражнение «Качели»
48	Художественная гимнастика	Отрабатываем упражнения на развитие мышц корпуса, гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, живота и позвоночного столба. Выполнение упражнений на пластику корпуса. Упражнение «Ящерица»
49	Образно-игровая гимнастика	Повторяем упражнения на прогиб корпуса назад для развития мышц спины и скоростно-силовые качества. Упражнение «Рыбка»
50	Силовая гимнастика	Закрепляем упражнения на натяжение ног и растяжку мышц корпуса, максимальное растяжение мышц спины. Упражнение «Колечко»
51	Ритмическая гимнастика с предметами	Продолжаем развивать двигательные качества и умения, творческое и гармоничное развитие личности. На занятиях продолжаем развивать гибкость, координацию движений, укрепляем опорно-двигательный аппарат. Упражнение «Кошечка»
52	Классическая аэробика	Комплекс упражнений позволит улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и

		подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнение «Черепашка»
53	Степ- аэробика	Повторяем комплекс упражнений на развитие и укрепление костно-мышечной системы организма дошкольника, продолжаем формировать правильную осанку, стопу, стимулируем работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, приобщаем к здоровому образу жизни. Упражнение «Ежик»
54	Фитбол - аэробика	Продолжаем бучение основным двигательным действиям; развитию и совершенствованию координации движений и равновесия; укреплению мышечного корсета, созданию навыка правильной осанки; нормализации работы нервной системы, стимуляции нервно-психического развития; улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.
55	Образно-игровая гимнастика	Занятия направлены на развитие и приучение ребенка к физическому воспитанию при помощи игры, игрового сюжета или игровой формы, не перегружающие нервную и мышечную энергию ребенка.
56	Силовая гимнастика	Пополнять комплексы упражнений сочетаниями движений (например, бегать спиной вперед, приставными шагами и пр.); совершенствовать пластику движений (в подвижных, хороводных играх); создавать правильный образ «культуры спортивного поведения» (к примеру, контролировать эмоции при выигрыше или проигрыше). Игра «Парный бег».
57	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево».

58	Повторение пройденного материала	Продолжаем тренировать умение держать равновесие, выполняя переходы от более активных к менее активным движениям (например, из бега в ходьбу, из ходьбы в приседания и т. д.); воспитывать умения подтягиваться, используя опору; приучать следовать правилам спортивных игр (в футболе, баскетболе, волейболе и пр.); воспитывать навык прогнозирования двигательной активности, то есть распределения сил для выполнения упражнения; поощрять стремление организовывать игры со сверстниками. Игра «Мышеловка»
59	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Отработка у детей правильного произношения, путем развития координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов или четверостиший. Игра «Сделай фигуру»
60	Упражнения на профилактику плоскостопья	Отрабатываем упражнения по развитию мышц стоп, повторяем упражнения по натяжению подъема, пальцев, сокращению, растяжка, смыкания, размыкания, отведение, приведение, стопа, подъем, пальцы. Игра «Перебежки»
61	Разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле	Продолжаем отрабатывать выразительные, качественные движения, плавные переходы в танце. Воспитываем у детей умение ориентироваться в пространстве, организационно двигаться в группе, не мешая друг другу или выполнять перестроение в плясках, отражая их характер. Игра «Пустое место»
62	Классическая аэробика	Продолжаем знакомить детей с базовыми шагами классической аэробики, подниманием и опусканием рук по счету под музыкальное сопровождение в различном темпе. Игра «Не оставайся на полу»
63	Степ-аэробика	Отрабатываем с детьми ходьбу на степе приставными шагами, бодро работая руками. Игра «Кто лучше прыгнет».
64	«Образно-игровая гимнастика»	Комплекс образно- игровой ритмической гимнастики «Два веселых гуся». Направлен

		на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации движения)
65	Степ-аэробика»	Отрабатываем с детьми технику заполнения фона. Упражнение «Горизонт». Игровое упражнение: «Чьи следы?».
66	Фитбол- гимнастика	Упражнение «Веточка». Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет боковые мышцы туловища.
67	Силовая гимнастика, акробатика	Продолжать знакомить детей с упражнениями, направленными на развитие всех мышечных групп, улучшение подвижности суставов, получения навыка ориентации в пространстве. Упражнения «Тянемся к солнышку», «Здороваемся с пальчиками ног», «Мелем зерно»
68	Фитбол- аэробика	Отрабатывать с детьми упражнения на развитие грудных мышц, привить навык правильной осанки. Упражнение «Бабочка».
69	Степ-аэробика	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. Игра «С кочки на кочку»
70	Силовая гимнастика	Обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Особое внимание уделяем мышцам брюшного пресса, туловища, мышцам поясничной области, шеи, мышцам плечевого пояса, мышцам рук и ног. Игра «Медведи и пчелы»
71	Повторение пройденного материала	
72	Итоговое занятие «Веселый фитнес»	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, повышение умственной и физической работоспособности.

5. Планируемые результаты

К концу освоения курса «Детский фитнес» дети должны:

Знать:

- связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

Уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
- выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- выражать свои чувства при помощи танца;

Овладеть:

- танцевальными комбинациями и упражнениями;
- техникой основных базовых танцевальных шагов.

6. Оценочный материал

Для определения результативности усвоения воспитанниками дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» используется следующая форма промежуточной аттестации: итоговое занятие «Веселый фитнес» (*Приложение №1*).

Педагог оценивает:

- двигательные навыки и умения воспитанников;
- физические качества воспитанников (скорость, силу, гибкость, выносливость и т.д.);
- чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- умение сочетать упражнения с дыханием.

7. Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Детский фитнес», имеет высшее педагогическое образование, систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технические условия организации работы кружка «Детский фитнес» соответствует государственным и местным требованиям и нормам.

Спортивное оборудование:

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

Вспомогательное оборудование:

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

8. Методическая литература

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф., Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
3. Веселовская С.В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988
4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
5. Интернет ресурсы
6. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
7. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М.,Аркти, 2007г.
8. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001

9. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
10. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж, 2004г.
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
14. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
15. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. - СПб, 2011
16. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
17. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
18. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
19. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
20. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. - М.Гном и Д.,2003г.
21. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.

**Рабочая программа курса «Детский фитнес»
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-оздоровительной направленности
«Детский фитнес»**

Для воспитанников 5-6 лет

Количество часов: 72 часа

1. Планируемые результаты

Изучение курса «Детский фитнес» дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» физкультурно-оздоровительной направленности для воспитанников 5-6 лет направлено на достижение следующей **цели**:

- укрепление здоровья ребенка, с учетом его возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

По итогам изучения курса «Детский фитнес» дети должны

Знать:

- связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

Уметь:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;

- работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;

- выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;

- выражать свои чувства при помощи танца;

Овладеть:

- танцевальными комбинациями и упражнениями;

- техникой основных базовых танцевальных шагов.

Курс «Детский фитнес» рассчитан на 1 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня в течение 25 минут. Возраст детей 5-6 лет (старшая группа).

2. Содержание курса «Детский фитнес» (Старшая группа 5-6 лет)

№ п/п	Тема	Содержание
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	Игровое упражнение «Знакомство». Познакомить детей детским фитнесом, рассказать в чем его польза. Познакомить детей с техникой выполнения упражнений и оборудованием.
2	Вводное занятие «Что такое фитнес»? какой он бывает?	Познакомить детей с ходьбой вперед спиной, бегом с высоким подниманием коленей, хлопком перед собой прямыми руками. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», «Обезьянка», «Большие лягушки».
3	Степ-аэробика	Познакомить детей с комплексом упражнений для укрепления осанки, улучшения иммунитета, улучшения координации движения. Упражнение «Волны шипят»
4	Классическая аэробика	Познакомить детей с базовыми шагами классической аэробики, подниманием и опусканием рук по счету под музыкальное сопровождение в различном темпе. Упражнение «Насос»
5	Степ-аэробика	Познакомить детей с ходьбой на степе приставными шагами, бодро работая руками. Игра Нырание»
6	«Образно-игровая гимнастика»	Комплекс образно- игровой ритмической гимнастики «Два веселых гуся». Направлен на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации движения)
7	Фитбол- гимнастика	Упражнение «Аист». Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.
8	Силовая гимнастика, акробатика	Познакомить детей с упражнениями, направленными на развитие всех мышечных

		групп, улучшение подвижности суставов, получения навыка ориентации в пространстве. Упражнения «Тянемся к солнышку», «Здороваемся с пальчиками ног», «Мелем зерно»
9	Фитбол- аэробика	Познакомить детей с упражнениями на развитие грудных мышц, привить навык правильной осанки. Упражнение «Бабочка».
10	Степ-аэробика	Воспитывать интерес к знаниям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. Упражнение «Шарик красный надуваем».
11	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево».
12	Силовая гимнастика	Обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп опорно–двигательного аппарата. Особое внимание уделяем мышцам брюшного пресса, туловища, мышцам поясничной области, шеи, мышцам плечевого пояса, мышцам рук и ног. Упражнение «Мы лежим на мягкой травке»
13	Комплексное фитнес-занятие	Обеспечить формирование и улучшение физических качеств детей (выносливости, координации, силы, ловкости, скорости)
14	Степ- аэробика	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах; формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью. Упражнение «Веточка»
15	Образно-игровая гимнастика	Развивает физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость,

		координацию движений, и творческие способности. Упражнение «Гусеница»
16	Силовая гимнастика	Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений. Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике; Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности. Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку. Подвижная игра «Пингвины на льдине»
17	Классическая аэробика	Отработка элементов и комбинаций, четкости исполнения техники движений. Работа на технику и согласованность движений с музыкой. Формирование навыков выразительности движений. Упражнение «Цветок».
18	Художественная гимнастика	Упражнения на развитие мышц корпуса, гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, живота и позвоночного столба. Выполнение упражнений на пластику корпуса. Упражнение «Змейка»
19	Образно-игровая гимнастика	Упражнения на прогиб корпуса назад для развития мышц спины и скоростно-силовые качества. Подвижная игра «Физкульт- ура».
20	Силовая гимнастика	Упражнения на натяжение ног и растяжку мышц корпуса, максимальное растяжение мышц спины. Упражнение «Бабочка»
21	Ритмическая гимнастика с предметами	Развитие двигательных качеств и умений, творческое и гармоническое развитие личности. На занятиях развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно- двигательный аппарат. Игра-медитация «У озера»
22	Классическая аэробика	Комплекс упражнений позволит улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное

		сопровождение. Подвижная игра «Белый медведь и моржи»
23	Степ- аэробика	Комплекс упражнений развивает и укрепляет костно-мышечную систему организма дошкольника, формирует правильную осанку, стопу, стимулирует работу сердечно- сосудистой, дыхательной систем организма, приобщает к здоровому образу жизни. Подвижная игра «Паук»
24	Фитбол- аэробика	Обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы. Подвижная игра «Лиса и тушканчик»
25	Образно-игровая гимнастика	Занятия направлены на развитие и приучение ребенка к физическому воспитанию при помощи игры, игрового сюжета или игровой формы, не перегружающие нервную и мышечную энергию ребенка. Игра «Удочка»
26	Силовая гимнастика	Пополнять комплексы упражнений сочетаниями движений (например, бегать спиной вперед, приставными шагами и пр.); совершенствовать пластику движений (в подвижных, хороводных играх); создавать правильный образ «культуры спортивного поведения» (к примеру, контролировать эмоции при выигрыше или проигрыше). Игра «Кто самый меткий»
27	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево».

28	Повторение пройденного материала	Тренировать умение держать равновесие, выполняя переходы от более активных к менее активным движениям (например, из бега в ходьбу, из ходьбы в приседания и т. д.); воспитывать умения подтягиваться, используя опору; приучать следовать правилам спортивных игр (в футболе, баскетболе, волейболе и пр.); воспитывать навык прогнозирования двигательной активности, то есть распределения сил для выполнения упражнения; поощрять стремление организовывать игры со сверстниками. Игра «Ловишки»
29	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Вырабатывание у детей правильного произношения, путем развития координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов или четверостиший. Игра «Лапа».
30	Упражнения на профилактику плоскостопья	Выполнить упражнения по развитию мышц стоп, научить натяжению подъема, пальцев, сокращению, растяжка, смыкания, размыкания, отведение, приведение, стопа, подъем, пальцы. Упражнение «Тоннель»
31	Разучивание связок блоков программ с использованием основных движений в танцевальном стиле	Учим выразительным, качественным движениям, плавным переходам в танце. Воспитываем у детей умение ориентироваться в пространстве, организационно двигаться в группе, не мешая друг другу или выполнять перестроение в плясках, отражая их характер. Упражнение «Канатоходец».
32	Степ-аэробика	Познакомить детей с комплексом упражнений для укрепления осанки, улучшения иммунитета, улучшения координации движения. Упражнение «Шаги»
33	Классическая аэробика	Продолжать знакомить детей с базовыми шагами классической аэробики, подниманием и опусканием рук по счету под музыкальное сопровождение в различном темпе. Упражнение «Слушай хлопки»

34	Степ-аэробика	Продолжать учить детей ходьбе на степе приставными шагами, бодро работая руками. Упражнение «Липкие пеньки»
35	«Образно-игровая гимнастика»	Комплекс образно- игровой ритмической гимнастики «Два веселых гуся». Направлен на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации движения)
36	Степ-аэробика»	Познакомить с техниками заполнения фона. Упражнение «Горизонт». Игровое упражнение: «Чьи следы?»
37	Фитбол- гимнастика	Упражнение «Аист». Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.
38	Силовая гимнастика, акробатика	Продолжать знакомить детей с упражнениями, направленными на развитие всех мышечных групп, улучшение подвижности суставов, получения навыка ориентации в пространстве. Упражнения «Тянемся к солнышку», «Здороваемся с пальчиками ног», «Мелем зерно»
39	Фитбол- аэробика	Повторять с детьми упражнения на развитие грудных мышц, прививать навык правильной осанки. Упражнение «Бабочка».
40	Степ-аэробика	Продолжать воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. Игра «Замри»
41	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево»
42	Силовая гимнастика	Продолжать обеспечивать гармоническое развитие всех мышечных групп опорно – двигательного аппарата. Особое внимание уделяем мышцам брюшного пресса, туловища, мышцам поясничной области, шеи, мышцам плечевого пояса, мышцам рук

		и ног. Музыкальные игры с предметами (мяч, скакалки, кегли)
43	Комплексное фитнес-занятие	Продолжать формирование и улучшение физических качеств детей (выносливости, координации, силы, ловкости, скорости). Упражнение «Равновесие»
44	Степ-аэробика	Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах; формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку. Выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью. Упражнение «Прыжки»
45	Образно-игровая гимнастика	Продолжать через игру учить простым и понятным упражнениям, тренировать тело, поднимать детям настроение. Упражнение «Перепрыгни ручеек»
46	Силовая гимнастика	Закрепляем основы техники акробатических упражнений и упражнений. Формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике. Упражнение «Кобра»
47	Классическая аэробика	Отрабатываем элементы и комбинации, четкости исполнения техники движений. Продолжаем работать над техникой и согласовывать движения с музыкой. Формирование навыков выразительности движений. Упражнение «Качели»
48	Художественная гимнастика	Отрабатываем упражнения на развитие мышц корпуса, гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, живота и позвоночного столба. Выполнение упражнений на пластику корпуса. Упражнение «Ящерица»
49	Образно-игровая гимнастика	Повторяем упражнения на прогиб корпуса назад для развития мышц спины и скоростно-силовые качества. Упражнение «Рыбка»
50	Силовая гимнастика	Закрепляем упражнения на натяжение ног и растяжку мышц корпуса, максимальное

		растяжение мышц спины. Упражнение «Колечко»
51	Ритмическая гимнастика с предметами	Продолжаем развивать двигательные качества и умения, творческое и гармоничное развитие личности. На занятиях продолжаем развивать гибкость, координацию движений, укрепляем опорно-двигательный аппарат. Упражнение «Кошечка»
52	Классическая аэробика	Комплекс упражнений позволит улучшить осанку, развить гибкость и чувство равновесия, синтез общеразвивающих упражнений, разновидностей бега, скачков и подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Упражнение «Черепашка»
53	Степ- аэробика	Повторяем комплекс упражнений на развитие и укрепление костно-мышечной системы организма дошкольника, продолжаем формировать правильную осанку, стопу, стимулируем работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, приобщаем к здоровому образу жизни. Упражнение «Ежик»
54	Фитбол - аэробика	Продолжаем бучение основным двигательным действиям; развитию и совершенствованию координации движений и равновесия; укреплению мышечного корсета, созданию навыка правильной осанки; нормализации работы нервной системы, стимуляции нервно-психического развития; улучшению коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.
55	Образно-игровая гимнастика	Занятия направлены на развитие и приучение ребенка к физическому воспитанию при помощи игры, игрового сюжета или игровой формы, не перегружающие нервную и мышечную энергию ребенка.
56	Силовая гимнастика	Пополнять комплексы упражнений сочетаниями движений (например, бегать спиной вперед, приставными шагами и пр.); совершенствовать пластику движений (в подвижных, хороводных играх); создавать

		правильный образ «культуры спортивного поведения» (к примеру, контролировать эмоции при выигрыше или проигрыше). Игра «Парный бег».
57	Стретчинг	Познакомить детей с комплексом упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах, эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости. Упражнение «Кораблик», «Дерево».
58	Повторение пройденного материала	Продолжаем тренировать умение держать равновесие, выполняя переходы от более активных к менее активным движениям (например, из бега в ходьбу, из ходьбы в приседания и т. д.); воспитывать умения подтягиваться, используя опору; приучать следовать правилам спортивных игр (в футболе, баскетболе, волейболе и пр.); воспитывать навык прогнозирования двигательной активности, то есть распределения сил для выполнения упражнения; поощрять стремление организовывать игры со сверстниками. Игра «Мышеловка»
59	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	Отработка у детей правильного произношения, путем развития координации, мелкой моторики и различных речевых упражнений, состоящих из проговаривания букв, слогов или четверостиший. Игра «Сделай фигуру»
60	Упражнения на профилактику плоскостопья	Отрабатываем упражнения по развитию мышц стоп, повторяем упражнения по натяжению подъема, пальцев, сокращению, растяжка, смыкания, размыкания, отведение, приведение, стопа, подъем, пальцы. Игра «Перебежки»
61	Разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле	Продолжаем отрабатывать выразительные, качественные движения, плавные переходы в танце. Воспитываем у детей умение ориентироваться в пространстве, организационно двигаться в группе, не мешая друг другу или выполнять

		перестроение в плясках, отражая их характер. Игра «Пустое место»
62	Классическая аэробика	Продолжаем знакомить детей с базовыми шагами классической аэробики, подниманием и опусканием рук по счету под музыкальное сопровождение в различном темпе. Игра «Не оставайся на полу»
63	Степ-аэробика	Отрабатываем с детьми ходьбу на степе приставными шагами, бодро работая руками. Игра «Кто лучше прыгнет».
64	«Образно-игровая гимнастика»	Комплекс образно- игровой ритмической гимнастики «Два веселых гуся». Направлен на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации движения)
65	Степ-аэробика»	Отрабатываем с детьми технику заполнения фона. Упражнение «Горизонт». Игровое упражнение: «Чьи следы?».
66	Фитбол- гимнастика	Упражнение «Веточка». Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет боковые мышцы туловища.
67	Силовая гимнастика, акробатика	Продолжать знакомить детей с упражнениями, направленными на развитие всех мышечных групп, улучшение подвижности суставов, получения навыка ориентации в пространстве. Упражнения «Тянемся к солнышку», «Здороваемся с пальчиками ног», «Мелом зерно»
68	Фитбол- аэробика	Отрабатывать с детьми упражнения на развитие грудных мышц, привить навык правильной осанки. Упражнение «Бабочка».
69	Степ-аэробика	Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов. Игра «С кочки на кочку»
70	Силовая гимнастика	Обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп опорно–двигательного аппарата. Особое внимание уделяем мышцам брюшного пресса, туловища, мышцам поясничной области, шеи, мышцам

		плечевого пояса, мышцам рук и ног. Игра «Медведи и пчелы»
71	Повторение пройденного материала	
72	Итоговое занятие «Веселый фитнес»	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, повышение умственной и физической работоспособности.

3. Календарно – тематическое планирование курса «Детский фитнес»

№ п/п	Тема	Кол-во часов в неделю	Сроки проведения по плану	Фактический срок проведения
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития, объективных и субъективных критериев здоровья.	1		
2	Вводное занятие «Что такое фитнес»? какой он бывает?	1		
3	Степ-аэробика	1		
4	Классическая аэробика	1		
5	Степ-аэробика	1		
6	«Образно-игровая гимнастика»	1		
7	Фитбол- гимнастика	1		
8	Силовая гимнастика, акробатика	1		
9	Фитбол- аэробика	1		
10	Степ-аэробика	1		
11	Стретчинг	1		
12	Силовая гимнастика	1		
13	Комплексное фитнес- занятие	1		
14	Степ- аэробика	1		
15	Образно-игровая гимнастика	1		
16	Силовая гимнастика	1		
17	Классическая аэробика	1		
18	Художественная гимнастика	1		
19	Образно-игровая гимнастика	1		

20	Силовая гимнастика	1		
21	Ритмическая гимнастика с предметами	1		
22	Классическая аэробика	1		
23	Степ- аэробика	1		
24	Фитбол- аэробика	1		
25	Образно-игровая гимнастика	1		
26	Силовая гимнастика	1		
27	Стретчинг	1		
28	Повторение пройденного материала	1		
29	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	1		
30	Упражнения на профилактику плоскостопья	1		
31	Разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле	1		
32	Степ-аэробика	1		
33	Классическая аэробика	1		
34	Степ-аэробика	1		
35	«Образно-игровая гимнастика»	1		
36	Степ-аэробика	1		
37	Фитбол- гимнастика	1		
38	Силовая гимнастика, акробатика	1		
39	Фитбол- аэробика	1		
40	Степ-аэробика	1		
41	Стретчинг	1		
42	Силовая гимнастика	1		
43	Комплексное фитнес- занятие	1		
44	Степ- аэробика	1		
45	Образно-игровая гимнастика	1		
46	Силовая гимнастика	1		
47	Классическая аэробика	1		
48	Художественная гимнастика	1		
49	Образно-игровая гимнастика	1		
50	Силовая гимнастика	1		
51	Ритмическая гимнастика с предметами	1		

52	Классическая аэробика	1		
53	Степ- аэробика	1		
54	Фитбол- аэробика	1		
55	Образно-игровая гимнастика	1		
56	Силовая гимнастика	1		
57	Стретчинг	1		
58	Повторение пройденного материала	1		
59	Упражнения на развитие умения сочетать движения со словами (лого-аэробика)	1		
60	Упражнения на профилактику плоскостопья	1		
61	Разучивание связок с использованием основных движений в танцевальном стиле	1		
62	Классическая аэробика	1		
63	Степ-аэробика	1		
64	Образно-игровая гимнастика	1		
65	Степ-аэробика»	1		
66	Фитбол- гимнастика	1		
67	Силовая гимнастика, акробатика	1		
68	Фитбол- аэробика	1		
69	Степ-аэробика	1		
70	Стретчинг	1		
71	Силовая гимнастика	1		
72	Итоговое занятие «Веселый фитнес»	1		
Итого:		72		

**Конспект итогового занятия
«Весёлый фитнес»
для старшей группы**

Цель: развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством занятий детским фитнесом.

Задачи:

Образовательные:

- формировать двигательные навыки и умения;
- развивать физические качества (*скорость, сила, гибкость, выносливость и координация*);
- формировать элементарные знания о своем организме, пользе физических упражнений в его жизни, способах укрепления своего собственного здоровья.

Оздоровительные:

- обеспечение охраны жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность в занятиях физической культурой;
- способствовать разностороннему гармоничное развитию ребенка (не только физическому, а также умственному, нравственному, трудовому, эстетическому).

Возраст детей: 5-6 лет (1-й год обучения).

Форма организации занятия: групповая.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование:

- гимнастические палки по количеству детей;
- гимнастическая скамейка -1 шт.;
- плоские обручи-10 шт.;
- музыкальная аппаратура.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие»; «Речевое развитие»; «Социально-коммуникативное развитие»; «Коммуникация».

Словарная работа: стретчинг.

Ход занятия

1 часть

Дети под музыку входят в зал и выстраиваются в шеренгу.

Поворот: направо, налево.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба «змейкой».

Бег в колонне по одному; бег в рассыпную.

Ходьба в колонне по одному «Найди свое место в колонне» – во время бега врассыпную по залу, по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне.

Прыжки приставным шагом (боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед), с подскоком.

Ходьба с восстановлением дыхания; перестроение в круг.

2 часть

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

1. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу (широкий хват). Поднять палку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу (широкий хват). Поворот вправо (влево), палку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу (широкий хват). Присесть, вынести палку вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на бёдрах. Наклониться вперед и коснуться палкой носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки через палку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков шаг на месте.

Дыхательная гимнастика «Ворона».

И. п – стоя, руки опущены, ноги немного расставлены. На вдохе руки широко разводятся в стороны, имитируя крылья, на выдохе они медленное опускаются со словом «кар-р-р».

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в спокойном темпе.

Основные виды движений

1. «Классики»- прыжки из обруча в обруч попеременно на одной и двух ногах (2-3 раза).
2. «Тоннель»- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки (2-3 раза).

Стретчинг (упражнения на растягивание разных групп мышц)

Упражнение 1. «Кошечка».

Стоя на коленях с упором на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, свести лопатки вместе, голову поднять вперед (*добрая кошка*).
- 2) Голову опустить, слегка выгнуть вверх дугой спину (*злая кошка*) (зафиксировать положение в течении 2-х секунд). Вернуться в и.п.

Упражнение 2. «Гора».

Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

- 1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – зафиксировать положение в течении 2-х секунд. Вернуться в и.п.

Музыкально – подвижная игра «Бездомная лиса».

Цель: упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой с использованием всей площади зала.

Описание игры: под музыку дети бегают по залу вокруг обручей (*домиков*), когда музыка остановится, надо занять любой обруч (*домик*). Кому не достается домик, тот выбывает из игры. Далее инструктор убирает один обруч (*домик*), игра продолжается до победителя.

3 часть

Релаксация «Волшебная полянка» (звучит аудио «Звуки природы»)

Дети ложатся на спину в свободном положении. Закрывают глаза и стараются максимально расслабить мышцы, делать глубокие вдохи и выдохи.

Продолжительность «отдыха» 1,5-2 минуты. По окончании музыки дети встают и выходят из зала.