

Отдел образования Администрации Спасского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 г. Спасска  
Принята  
на педагогическом Совете  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
д/с № 1 г. Спасска  
\_\_\_\_\_ О.В. Потапова  
Приказ № 49/1 от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Автор – составитель программы:  
Лазарева С.Ю. - инструктор по физической культуре

г. Спасск

2024

## Пояснительная записка

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Уровень освоения программы: ознакомительный;

По степени авторства: модифицированная и составлена на основе:

- «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой, М., «Мозаика-синтез», 2016.

- Власенко.Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.

- Сулим.Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018.

По форме организации образовательного процесса: очная.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон РФ “Об образовании в РФ” (от 29.12.2012 г.№ 273 – ФЗ) (с последующими изменениями);

Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 “Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства”;

Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепцией развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

Федеральным проектом “Успех каждого ребёнка” (утвержден протоколом заседанием комитета по национальному проекту “Образование” от 07.12.2018 № 3);

Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 “Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)”;

Письмом Минобрнауки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 “О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей”;

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Утверждены постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 “Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20) (с последующими изменениями”;

Постановление правительства РФ № 1441 от 15.09.2020 г. “Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг”;

Приказ Министерства образования науки РФ от 25 октября 2013 г. № 1185 “Об утверждении

примерной формы договора об образовании на обучении по дополнительным образовательным программам”;

Устав ДОУ.

Актуальность программы.

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

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, стретчинг, фитбол- гимнастика, степ- аэробика и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Задача педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему дошкольного образования.

Отличительные особенности программы/новизна.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровье - берегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если 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.

Детский фитнес - увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то, что охватывает различные формы двигательной активности. Фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий.

Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

С подражания образу дошкольники познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной

деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

#### Цель и задачи реализации программы

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 6 -7 лет.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

### 1. Опорно-двигательный аппарат.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. У ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

### 2. Органы дыхания.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110 - 1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### 3. Сердечно-сосудистая система.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту.

### 4. Высшая нервная деятельность.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90

процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 30 минут.

**Количество учебных часов в год:** 64 часа.

**Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:**

**Подготовительная часть** – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

**Основная часть** предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, футбол гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 20 минут.

**Заключительная часть.** Может включать упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

**Начало учебных занятий по программе с 01 октября, окончание 31 мая.** Занятия организуются 2 раза в неделю во второй половине дня в течении 30 минут.

**Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика.);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

**Планируемые результаты**

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболе, степ-платформах в заданном темпе и ритме;
- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Занятия	Всего	Лекции	Практика	Формы промежуточной аттестации
<b>Модуль «Фитнес аэробика»</b>					
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2	1	1	-
2	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	2	0	2	-
3	«Морское путешествие»	2	0	2	-
4	«Разноцветные шарики»	2	0	2	-
5	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	2	0	2	-
6	«В зоопарке»	2	0	2	-
7	«Наш веселый звонкий мяч»	2	0	2	-
8	«Бегемот и бегемотики»	2	0	2	-
9	«Ушастый нянь»	2	0	2	-
10	«В сказочном лесу»	2	0	2	-
11	«Мы веселые ребята»	2	0	2	-
12	«Волшебный джин»	2	0	2	-
13	«Циркачи»	2	0	2	-
14	«Жили у бабуси два веселых гуся»	2	0	2	-
15	«Фантазеры»	2	0	2	-
16	«Игралочка»	2	0	2	-
17	«Тик-так, часики»	2	0	2	-
18	«Вечный двигатель»	2	0	2	-
19	«Веселые ножки» «Ну-ка повтори!»	2	0	2	-
<b>Модуль «Степ-аэробика»</b>					
1	«Гусеница»	2	0	2	-
2	«Веселые зайчата»	2	0	2	-
3	«Лошадки»	2	0	2	-
4	«Обезьянки»	2	0	2	-
5	«Зеленые лягушата»	2	0	2	-
6	«Салют»	2	0	2	-
7	«В гости к медведю»	2	0	2	-
8	«Джунгли зовут»	2	0	2	-

9	«Морские звезды»	2	0	2	-
10	«Озорные гномики»	2	0	2	-
11	«Путешествие к Буратино»	2	0	2	-
12	- «Веселые зверята» - «А ну-ка, повтори!»	2	0	2	

## Учебный график

Модуль «Фитнес аэробика»																Модуль "Степ-аэробика"																			
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май							
2	2	2	2																																
				2	2	2	2																												
								2	2	2	2																								
												2	2	2	2																				
																2	2	2	2																
																				2	2	2	2												
																								2	2	2	2								
																												2	2	2	2				
Всего занятий за модуль:																40												24							
Всего занятий:																												64							

### Формы контроля и оценочный материал

Демонстрация образовательных результатов организуется в форме: праздников, соревнований, фестивалей.

Календарно-тематический план

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
Модуль «Фитнес аэробика»				
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	<p>1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе.</p> <p>2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе);</p> <p>3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой;</p> <p>4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» -</li> <li>- игровая заминка «Пальма»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Охотники и утки»</li> <li>- игровой стретчинг «Окошко»</li> <li>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
3-4	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	<p>1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия;</p> <p>3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения «Веселый ветер»</li> <li>- игровая заминка «Морская звезда»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Медведь и пчелы»</li> <li>- Игровой стретчинг «Окошко»</li> <li>-Игра малой подвижности «Веселая зарядка»</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
5-6	«Морское путешествие»	<p>1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения</li> </ul>	Нечитайлова А.А. «Фитнес для

		<p>вперед одной ногой), Hopscotch ( переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад);</p> <p>2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.</p>	<p>«Русалочка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровая заминка «Морская звезда»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Море волнуется»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<p>дошкольников» С.80-87</p>
7-8.	«Разноцветные шарики»	<p>1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2.Разучивание связок из нескольких аэробных шагов.</p> <p>3.Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Радужные шарики»;</li> <li>- игровая заминка «Воздушный марш»;</li> <li>- Дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176</p>
9-10	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	<p>1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/.</p> <p>2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Силачи» ;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181</p>
11-12	«В зоопарке»	<p>1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями.</p> <p>2. Совершенствовать упражнения стретчинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Зверобика»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>подвижная игра «Смена-перемена»;</li> </ul>	<p>О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67</p>

			- упражнения на релаксацию;	
13-14	«Наш веселый звонкий мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
15-16	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73
17-18	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
19-20	«В сказочном лесу»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду»

		<p>2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот);</p> <p>3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»</p>	<p>«Сказочный лес»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Снеговик»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> </ul>	саду», с.73-82
21-22	«Мы веселые ребята»	<p>1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).</p> <p>2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Кот на крыше»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Мы веселые ребята»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
23-24	«Волшебный джин»	<p>1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках.</p> <p>3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Джин»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и медведь»;</li> <li>- игра малой подвижности «Летает - не летает»</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
25-26	«Циркачи»	<p>1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках;</p> <p>2. Закреплять выполнение изученных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Циркачи»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> </ul>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163

		переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	
27-28	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности 4. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», ; - игра малой подвижности «Быстро шагай»	Н.Е. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
29-30	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробное упражнение «Часики» 4. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.55-56 Н.Е. Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.52-54
31-32	«Игралочка»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. 3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137
33-34	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»,	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика

		<p>аэробики</p> <p>2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики.</p> <p>3. Воспитывать выдержку и настойчивость</p>	<p>«Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Автомобили»;</p> <p>- игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>- упражнения на релаксацию «Пляж»</p>	<p>для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138</p> <p>Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100</p>
35-36	«Вечный двигатель»	<p>1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками;</p> <p>2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов;</p> <p>3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение «Вечный двигатель»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Лягушки и цапля»;</p> <p>- игра малой подвижности «Тихо-громко»;</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167</p>
37-38	«Ну -ка повтори!»	<p>1. Совершенствовать базовые шаги аэробики.</p> <p>2. Повторение изученных ритмических упражнений</p> <p>3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- аэробное упражнение по выбору детей;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</p> <p>- игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176</p>
39-40	«Веселые ножки»	<p>1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степенях.</p> <p>2. Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Веселые ножки»;</p> <p>- подвижная игра «Охотники и утки»;</p> <p>- игровой стретчинг «Морские звезды»;</p>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111</p>

		(шаги с постановкой ног по обе стороны ступа);		
<b>Модуль "Степ-аэробика"</b>				
41-42	«Гусеница»	1. Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) 2. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. 3. Закреплять представления у детей о правильной осанке;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной» - игра малой подвижности «Кто самый внимательный»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116
43-44	«Веселые зайчата»	1. Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2. Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Скажи наоборот»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121
45-46	«Лошадки»	1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. 2. Учить правильно дышать во время занятия.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125
47-48	«Обезьянки»	1. Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-130

		<p>выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/.</p> <p>2.Развивать чувство ритма, точности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровое упражнение «Веселые ножки»;</li> <li>- ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ;</li> <li>- игровая заминка «Домик»;</li> <li>- подвижная игра «Охотники и обезьяны»;</li> <li>- игровой стретчинг;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> </ul>	
49-50	«Зеленые лягушата»	<p>1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/.</p> <p>2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Маленькие лягушки»;</li> <li>- ритмические упражнения «Лягушата» ;</li> <li>- игровая заминка «Жираф»;</li> <li>- подвижная игра «Рыбаки и рыбки»;</li> <li>- игровой стретчинг;</li> </ul>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135</p>
51-52	«Салют»	<p>1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/.</p> <p>2.Развивать творчество, воображение.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Маска»</li> <li>- ритмические упражнения «Фантазеры» ;</li> <li>- игровая заминка «Замок»;</li> <li>- подвижная игра «Салют»;</li> <li>- игровой стретчинг;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141</p>
53-54	«В гости к медведю»	<p>1.Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/.</p> <p>2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Веселые зверята»;</li> <li>- игровая заминка «Пальма»;</li> <li>- подвижная игра «Ловишки»;</li> <li>- игровой стретчинг;</li> <li>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;</li> </ul>	<p>Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145</p>

		3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- дыхательные упражнения;	
55-56	«Джунгли зовут»	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Эхо»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
57-58	«Морские звезды»	1. Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 2. Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. 3. Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; -игровая заминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса в курятнике»; - игровой стретчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153
59-60	«Озорные гномики»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
61-62	«Путешествие к Буратино»	1.Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников»

		<p>/приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/;</p> <p>2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.</p>	<p>«Буратино»;</p> <p>- игровой стретчинг; «Повторяй за мной»</p> <p>- подвижная игра «Запрещенное движение»;</p> <p>- упражнения на релаксацию;</p>	С.62-67
63-64	<p>«Веселые зверята»</p> <p>А ну-ка, повтори!»</p>	<p>1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку;</p> <p>2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;</p>	<p>- создание игровой мотивации;</p> <p>- ритмические упражнения «Веселые зверята»;</p> <p>- дыхательные упражнения;</p> <p>- игровая заминка «Пальма»;</p> <p>- подвижная игра «Медведь и пчелы»;</p> <p>- игровой стретчинг «Джунгли»;</p> <p>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;</p>	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

#### Материально-техническое оснащение:

- Программное обеспечение: Ноутбук «Lenovo»
- Мультимедийный проектор «Сапоп» Колонки
- Мячи большие, средние, маленькие
- Обручи
- Палка гимнастическая
- Массажная дорожка пластмассовая
- Мячи массажные
- Координационная дорожка
- Доска ребристая

- Доска гладкая
- Мячи набивные
- Кубы цветные
- Коврики гимнастические
- Фитбол
- Степ-платформы

### **Список литературы**

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольноговозраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.:ТЦ Сфера, 2019.
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». -СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
6. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020.
7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий сдетьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.