

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ детского сада
«Родничок» р.п. Мокшан
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБДОУ детского сада
«Родничок» р.п. Мокшан
Приказ № 18 от 01.09.2020 г.
Заведующий _____ С.Ф.Лохина.

Программа
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительного
направления
«Фитнес-данс»
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Родничок»
р.п. Мокшан

р.п. Мокшан

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ детского сада
«Родничок» р.п. Мокшан
Протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБДОУ детского сада
«Родничок» р.п. Мокшан
Приказ № 18 от 01.09.2020 г.
Заведующий С.Ф. Локина



Программа
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительного
направления
«Фитнес-данс»
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Родничок»
р.п. Мокшан

Оглавление

I. Целевой раздел Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Отличительные особенности программы
- 1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы
- 1.6. Условия реализации программы
- 1.7. Формы и режим занятий
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

II. Содержательный раздел

- 2.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста
- 2.2. Содержание программы

III. Организационный раздел

- 3.1. Учебный план
- 3.2. Календарно-тематический план для детей 5-6 лет
- 3.3. Календарно-тематический план для детей 6-7 лет
- 3.4. Материально-техническое обеспечение программы
- 3.5. Методическое обеспечение

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Программа «Фитнес - Данс» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-Данс» (далее - программа) разработана на основе дополнительной программы «Фитнес в детском саду» под редакцией О.Н. Рыбкиной и Л.Д. Морозовой, с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в дошкольном учреждении, возрастных особенностях детей 5-7 лет, а также в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 12.2.2006 №06-1844.

1.2 Актуальность, педагогическая целесообразность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является актуальной. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений,

Выносливости. Детство - лучшее время для формирования привычки «быть в форме». Главная задача педагогов сформировать у детей привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников. В связи с этим актуальным является создание дополнительных программ по физическому развитию в детском саду.

Актуальность программы связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Программа «Фитнес - данс» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий.

Фитнес - деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Действительно, фитнес подразумевает сочетание различных спортивных и физкультурных упражнений и прочих способов улучшения здоровья, укрепление организма, чем и обусловлен выбор данной деятельности. Фитнес - это занятия под

специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Данная программа решает оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально - дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей. На фитнес-занятиях рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности.

1.3. Цель и задачи программы

Цель - поддержка и укрепление здоровья ребенка, его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

Обучать основам техники фитнес-направлений: классической аэробики, гимнастики, хореографии, акробатики, йоги.

Оздоровительные задачи:

- Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья воспитанников
- Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей

Воспитательные задачи:

- Воспитывать высокие морально-волевые, этические и эстетические качества
- Развивать творческие способности ребенка
- Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию

1.4. Отличительные особенности программы

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей. Особенность заключается в том, что программа разработана с учетом интересов и запросов родителей (законных представителей) учреждения. Своеобразие определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики. Отличительная черта программы - планирование занятий в игровой форме. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-данс» систематизирует и обобщает различные фитнес-направления:

- классическая аэробика,
- хореография,
- гимнастика,
- акробатика,
- черлидинг

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес-данс» разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

1.6 Условия реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения:

- для детей 5-6 лет первый год обучения,
- для детей 6-7 лет второй год обучения.

При формировании групп учитываются:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Инструктор по ФК изучает медицинскую карту каждого ребенка и ведет педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группа занимающихся формируется (с письменного разрешения врача педиатра) средней наполняемости — от 10 до 15 человек. Организованная деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами реализации программы являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, фитболах, и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение.

Методы и приёмы работы:

- Показ.
- Объяснение.
- Инструктаж.
- Разъяснение.
- Самостоятельная работа.
- Иллюстрация.
- Поощрение.
- Контроль.
- Самоконтроль.
- Оценка.
- Самооценка.
- Вручение подарка.
- Одобрение словом.
- Благодарность.
- Благодарственное письмо родителям.
- Устное одобрение.

1.7 Формы и режим занятий

Форма обучения: специально организованные занятия.

Группа по детскому фитнесу 1-го года обучения формируется из детей 5-6 лет старшей группы детского сада, имеющие основную медицинскую группу для занятий физкультурой. Наполняемость групп 10-15 человек. Количество занятий в неделю 1, во вторую половину дня, продолжительность занятия 20 мин.

Группа по детскому фитнесу 2-го года обучения формируется из детей – 6-7 лет подготовительной группы детского сада, имеющие основную медицинскую группу для занятий физкультурой. Наполняемость групп 10-15 человек. Количество занятий в неделю 1, во вторую половину дня, продолжительность 25 мин.

Дополнительная программа состоит из теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия включают в себя беседы, просмотр презентаций на следующие темы: история развития и современное состояние фитнес-аэробики, гигиенические требования к занимающимся фитнесом, профилактика заболеваемости и травматизма в фитнесе, влияние физических упражнений на организм.

Практические занятия включают в себя различные виды строевых упражнений, упражнения для всех групп мышц с предметами и без, элементы классической аэробики, хореографии, фитбол-гимнастики, акробатики, гимнастики, черлидинга.

Структура занятий

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 3-5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 10-15 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных
- положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5-6 минут.

Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким

упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

1.8 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

I год обучения

Таблица № 1

Воспитанник будет знать	<ul style="list-style-type: none"> • Историю развития и современное состояние фитнес - аэробики и фитнес-данс • Профилактику заболеваемости и травматизма в фитнесе • Влияние физических упражнений на организм человека • Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног; • Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах
Воспитанник будет уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку; • Выполнять маршевые простые шаг (со сменой ноги), приставные простые шаги (со сменой ноги) классической аэробики • Выполнять элементы классического танца • Выполнять танцевальные шаги и элементы народного танца • Выполнять гимнастические упражнения, ОРУ с фитбол-мячом, элементы баскетбола, броски, ловля с фитбол-мячом, шаги классической аэробики, сидя на фитбол-мяче; • Выполнять элементы акробатики и гимнастики; • Выполнять пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие мышц пальцев рук; • Выполнять элементы черлидинга
Воспитанник способен проявлять	<ul style="list-style-type: none"> • Доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность • Настойчивость, смелость • Чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие

II год обучения

Таблица № 2

Воспитанник будет знать	<ul style="list-style-type: none"> • Историю развития и современное состояние фитнес - аэробики • Профилактику заболеваемости и травматизма в фитнесе • Влияние физических упражнений на организм человека • Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног; • Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
Воспитанник будет уметь	<ul style="list-style-type: none"> • Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку; • Выполнять маршевые простые шаги (со сменой ноги), приставные простые шаги (со сменой ноги) классической аэробики с увеличением количества упражнений • Выполнять элементы классического танца с усложнением • Выполнять танцевальные шаги и элементы народного танца • Выполнять гимнастические упражнения, ОРУ с фитболом, элементы баскетбола, броски, ловля с фитболом, шаги классической аэробики, сидя на фитболе; с дополнительными упражнениями; • Выполнять элементы акробатики и гимнастики с усложнением; • Выполнять пальчиковую гимнастику, упражнения на развитие мышц пальцев рук;
Воспитанник способен проявлять	<ul style="list-style-type: none"> • Доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность • Настойчивость, смелость • Чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

II. Содержательный раздел

2.1. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств .

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину с разбега требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног и

координации движений и т.д.

2.2 Содержание программы

определяют следующие разделы:

- Классическая аэробика;
- Хореография;
- Фитбол-гимнастика;
- Элементы акробатики и гимнастики;
- Пальчиковая и дыхательная гимнастики;
- Элементы черлидинга

«Классическая аэробика»

Аэробика - одна из эффективных форм повышения двигательной активности детей, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

Занятия аэробикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети помогают выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и разовьет их творческое воображение **«Хореография и элементы черлидинга»**.

Педагогическая целесообразность общеобразовательной программы определена тем, что ориентирует воспитанников на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению хореографии.

Кроме того, педагогическая целесообразность общеобразовательной программы прослеживается в формировании детей через чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления, всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

«Фитбол-гимнастика», по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корригировать имеющиеся нарушения осанки. Комплексы фитбол-гимнастики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

«Элементы акробатики и гимнастика».

В этом направлении представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств.

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

Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
1.Подготовительная	1.Разминка 46мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
	Элементы гимнастики и акробатики	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	2.Аэробная часть 12-15 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук. Упражнения дыхательной гимнастики, черлидинга	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.

3.Заключительная	Элементы пальчиковой и дыхательной гимнастики 2-4 мин.	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
-------------------------	--	--	--

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения классической аэробики

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. Приставной шаг (step touch - steptach)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. V - шаг (ви-степ - v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. Открытый шаг (оупен степ - openstep)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. Подъем колена вверх (kneeup, kneelift)- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
6. Махи ногами (кик -kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. Скрестный шаг (crossstep)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. Выставление ноги на пятку (heeitoch), на носок (toetouch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
10. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;
11. Маятник - прыжком смена положения ног;
12. Подскок - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

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

2. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок;
3. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. Махи ногами (kick). И.п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. Подъем колена вверх (kneeup, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Хореография

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

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

Примерные комплексы упражнений с фитболом №1

Упражнения с фитболом развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы.

1. «Пружинка»

- И.п. - сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести.
- пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе;
 - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. Разгибание на шаре

И.п. - встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре.

1 - поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и ребра от шара не отрывать.

2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

3. Подними шар

И.п. - лежа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища.

1 - поднять ноги с шаром. 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барabanщик»

И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар.

- бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И.п. - стоя на коленях, ладони положить на шар.

- выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

6. Отжимание

И.п. - лежа бедрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч.

1 - вдох - руки согнуть. 2 - выдох - руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

Комплекс упражнений с фитболом №2

1. «Правильная осанка»

Исходное положение: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать (10 секунд)

2. «Перекаты»

И. п. : то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот (15 секунд)

3. «Часики»

И. п. : Сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение: 1-наклон вправо (влево) ; 2-и. п. (2-3 раза).

4. «Буратино»

И. п. : сидя на мяче, руки на бедрах.

Выполнение: 1-поворот головы вправо; 2-3 - медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и. п. (5 раз) .

5. «Незнайка»

И. п. : сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1-2 - подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх; 3- и. п. (7 раз)

6. «Ленивец»

И. п. : сидя на пятках пере мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперед - назад (5 раз)

7. «Силач»

И. п. : сидя на пятках, держать мяч руками.

Выполнение: 1 - встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и. п. (5 раз).

8. «Покажи пяточки»

И. п. : лежа на животе на мяче, опору делать на стопы и на ладони.

Выполнение: 1 - поднять прямые ноги; 2 и. п. (5 раз) .

9. «Черепашка»

И. п. : лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони.

Выполнение: 1 -медленно поднять правую (левую) ногу; 2 - и. п. (3 раза)

10. «Весы»

И. п. : лежа (животом) на мяче, опираясь на ладони и стопы.

Выполнение: 1-4 медленно согнуть руки, наклонившись вперед, ноги приподнять с пола; 5 - и. п. (6 раз) .

11. «Посмотри на ладошки»

И. п. : лежа (на спине) на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

Выполнение: 1-поднять руки, посмотреть на ладошки; 2 - и. п. (8 раз) .

12. «Мячики»

И. п. : сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: 1 - легкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны - вверх с хлопком

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарикки» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрее Доплывет до камышей?
Самой ловкой за победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей- «тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой Звонко ударял И свою подковку Где-то потерял.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек
УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок(по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит.

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.
Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым

поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов)
3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Гимнастика для пальчиков

1. **КАПИТАН**

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу

изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде. Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.

Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

2. ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)

Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки) В колокольчик позвоним. (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу) А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони) И блины горой стоят - Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)

Пауков перепугали. (внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильнее, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук) Птички скрылись среди ветвей. (скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)

Разбежалась детвора. (указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию)

Гром все небо разрывает. (барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами) Вновь посмотрит нам в оконце!

4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами,

слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки. Захотели утром рано Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

5. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает - Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Программа реализуется в течение двух лет и имеет тематическую структуру по следующим разделам: основы знаний, классическая аэробика, хореография, футбол-гимнастика, элементы акробатики и гимнастики, элементы черлидинга.

Возраст детей	Время занятий	Кол-во в неделю	Кол-во занятий в год
5-7	20 мин.	1 раз	32

6-7	25 мин.	1 раз	32
-----	---------	-------	----

Тематический план занятий детским фитнесом для дошкольников 5-7 лет

№	Раздел программы	1 год обучения		2 год обучения	
		Количество часов			
1	Основы знаний	В процессе занятия			
2	Классическая аэробика	2ч30мин		3ч.	
3	Хореография	2ч30мин		3ч	
4	Фитбол-гимнастика	2ч30мин		3ч	
5	Элементы акробатики и гимнастики	1ч15мин		1ч.45мин	
6	Пальчиковая и дыхательная гимнастика	40мин		50мин	
7	Элементы черлидинга	1ч15мин		1ч.45мин	
Итого		10ч. 40мин		13ч.20мин	

Календарно-тематический план для детей 5-6 лет

Месяц	Задачи	Тема	Оборудование
Сентябрь 3-4 неделя	Введение. Теоретические основы. Мониторинг	История развития и современное состояние фитнес - аэробики фитнес - данс	Мультимедийная система
Октябрь 1-2 неделя	Обучать детей элементам классической аэробики, акробатики, гимнастики, йоги.	Аэробика С листьями	Листья (по два на каждого), мячи малого размера, тканевые квадраты, Гимнастические коврики.
3-4 неделя	Обучать элементам хореографии, содействовать профилактики плоскостопия, нарушений осанки.	Хореография С лентами	Ленты на кольцах (по две на каждого), тканевые квадраты скакалки, гимнастические коврики.
Ноябрь 1-2 неделя	Обучать элементам фитбол-аэробики, гимнастики, черлидинга, акробатики.	«Фитбол-аэробика в осеннем лесу».	Фитбол мячи, листья, шишки, ребристая доска, мячи с размера, обручи.
3-5 неделя	Развивать пластичность, способность к импровизации, ориентации в пространстве.	Аэробика с обручами	Обручи на каждого, массажные дорожки, гимнастические палки, гимнастические

			коврики.
Декабрь 1-2 Неделя	Упражнять в овладении элементов хореографии с предметом, гимнастики.	Хореография Снежинки С помпонами	Помпоны, обручи, гимнастические коврики.
3-4 неделя	Упражнять в овладении элементов хореографии с предметом, акробатики.	Хореография «Новогодний Калейдоскоп»	Снежинки, гимнастические коврики, помпоны
Январь 2-4 неделя	Упражнять в овладении элементов фитбол-аэробики, акробатики, черлидинга.	Фитбол- Аэробика «Мы-маленькие звезды»	Фитбол-мячи, тканевые квадраты, ребристая дорожка.
Февраль 1-2 Неделя	Развитие чувства ритма, четкости выполнения движений через элементы аэробики, гимнастики, акробатики.	Аэробика «Волшебная страна»	Малые резиновые мячи, кубики, искусственные цветы, маски животных, гимнастические коврики.
3-4 неделя	Упражнять в овладении элементов аэробики, классического танца	Хореография с мячом	Большие резиновые мячи, гимнастические коврики, гимнастические палки.
Март 1-2 неделя	Обучение новым и повторение пройденных элементов фитбол-аэробики.	Фитбол- аэробика	Фитбол-мячи, тканевые квадраты, скакалки.
3-4 неделя	Развитие чувства коллективизма, чувство ритма.	Аэробика «Путешествие в весенний лес»	Массажные коврики, обручи, ориентиры, мячи малого размера, тканевые квадраты.
Апрель 1-2 неделя	Упражнять в овладении элементов хореографии, гимнастики, пальчиковой гимнастики.	Хореография «Веселые зверята»	Маски зверей, тканевые квадраты, гимнастические коврики
3-4 неделя	Упражнять элементам фитбол-аэробики, гимнастики.	«Фитбол- аэробика»	Фитбол-мячи, ориентиры.
Май 1-2 неделя	Мониторинг		

Календарно-тематический план для детей 6-7 лет

Месяц	Задачи	Тема	Оборудование
Сентябрь 3-4 неделя	Теоретические основы Мониторинг	История развития и современное состояние фитнес - аэробики и фитнес - данс	Мультимедийная система
Октябрь 1-2 неделя	Обучать детей элементам классической аэробики, акробатики, черлидинга.	Аэробика с листьями	Листья (по два на каждого), ребристые дорожки, гимнастические коврики, тканевые квадраты.
3-4 неделя	Обучать элементам хореографии, содействовать профилактики плоскостопия, нарушений осанки.	Хореография с лентами	Ленты на кольцах(по две на каждого), гимнастические коврики.
Ноябрь 1-2 Неделя	Обучать элементам аэробики, гимнастики, пальчиковой гимнастики.	Фитбол- аэробика «Путешествие в осенний лес»	Фитбол мячи, листья, шишки, ребристая дорожка, ориентиры.
3-4 неделя	Развивать пластичность, способность к импровизации, ориентации в пространстве.	Аэробика с шарами	Воздушные шары на каждого, массажные коврики, обручи.
Декабрь 1-2 неделя	Упражнять в овладении элементов хореографии с предметом, гимнастики, черлидинга	Хореография со звездочками	Звездочки (картинки), тканевые квадраты, массажный коврик.
3-4 неделя	Упражнять в овладении элементов хореографии с предметом. Развивать пластичность и чувство ритма.	Хореография «Новогодний Калейдоскоп»	Снежинки, гимнастические коврики.
Январь 2-4 неделя	Упражнять в овладении элементов фитбол- аэробики, пальчиковой гимнастики, акробатики.	Фитбол- Аэробика «Мы- маленькие Звезды»	Фитбол - мячи, тканевые квадраты, гимнастические коврики.
Февраль 1-2 Неделя	Развитие чувства ритма, четкости выполнения движений через элементы аэробики, гимнастики.	Аэробика «Волшебная страна»	Малые мячи, ориентиры, искусственные цветы, маски животных, гимнастические коврики.

3-4 неделя	Упражнять в овладении элементов классического танца, акробатики	Хореография с длинными лентами	Длинные ленты на палочках, гимнастические коврики, скакалки.
Март 1-2 неделя	Обучение новым и повторение пройденных элементов фитбол-аэробики с предметами и без.	Фитбол-аэробика «Путешествие в весенний лес»	Фитбол-мячи, тканевые квадраты, цветы искусственные, ориентиры, ребристые дорожки.
3-4 неделя	Развитие чувства коллективизма, чувство ритма.	Аэробика	Массажные коврики, обручи, кегли, гимнастические коврики.
Апрель 1-2 неделя	Упражнять в овладении элементов фитбол-аэробики, гимнастики, пальчиковой гимнастики,	Фитбол-Аэробика «Веселые Зверята»	Фитбол-мячи, маски зверей, тканевые квадраты, фитбол мячи.
3-4 неделя	Обучать элементам народного танца, акробатики, гимнастики	Хореография «День Победы»	Гимнастические коврики, тканевые квадраты, мячи малого размера
Май 1-2 неделя	Итоговый мониторинг		

3.4 Материально-техническое обеспечение программы

Спортивное оборудование;

Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;

Аудиотека для музыкального сопровождения

Технические средства обучения

Организованная деятельность по детскому фитнесу проводится в музыкальном зале, совмещённом с физкультурным, отвечающем всем гигиеническим требованиям. Питьевой режим соблюдается.

Перечень спортивного оборудования.

№	Название оборудования	Количество оборудования
Для занятий фитбол-аэробикой, гимнастикой		
1	Мячи для футбола	10
2	Мячи большого диаметра	15
3	Мячи маленького диаметра	25

4	Гимнастические коврики	15
5	Скакалки	20
6	Ленты на кольцах	50
7	Ленты на палочках	10
8	Обручи	25
9	Ребристые дорожки	2
10	Массажные дорожки	2
11	Гимнастические палки	25
Для занятий хореографией и черлидингом		
1	Ориентиры	82
2	Тканевые квадраты	15
3	Картинки осенних листьев	30
4	Картинки снежинок, звездочек	15
5	Цветы искусственные	30
6	Помпоны разных видов	20
7	Султанчики разных видов	20
8	Ленты на палочках	10
9	Ленты на кольцах	50
Для занятий пальчиковой и дыхательной гимнастикой		
1	Массажные мячики	10
2	Фитболы	10
3	Мягкие модули	4

Технические средства обучения

№	Название оборудования	Количество оборудования
1.	Ноутбук	1
2.	Проектор	1
3.	Экран	1
4.	Акустическая система	1

3.5. Методическое обеспечение

Список литературы

1. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет (М.: АРКТИ, 2016)
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ сфера, 2014.
3. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006
4. Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина Фитнес-данс. Лечебно-профилактический танец. 2007г.
5. Фрилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально – игровая гимнастика «СА – ФИ – Дансе» для детей: Учебно – методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.