

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №215
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
от 02.09.2024 г.
Протокол № 15

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №215
«Детский сад комбинированного вида»
_____ Е.А. Эльгарт
Приказ № 125
от 02.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес-аэробика»**

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Горовая Юлия Викторовна
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2024

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание учебного материала
- 1.4. Ожидаемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

I. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» (далее – программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая программа составлена **в соответствии с нормативно-правовыми документами:**

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ).

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

Устав и локальные акты МАДОУ № 215 «Детский сад комбинированного вида» г. Кемерово.

Актуальность программы:

Актуальность программы «Фитнес-аэробика» заключается в том, что занятия фитнесом закладывают фундамент для будущего физического и психологического здоровья. Занятия фитнесом компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечный корсет. Фитнес может дать очень многое: в первую очередь, здоровье, силу, ловкость. Занятия фитнесом укрепляют иммунитет, помогают в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, плоскостопия; способствуют: развитию моторных навыков, координации движений и чувства баланса тела; приобретению правильной осанки; улучшению гибкости. Фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности: цикличностью развития, связью с культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью. Программа «Азбука фитнес-аэробика» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- степ-аэробика;
- фитбол-аэробика;
- игровой стретчинг;
- корригирующая гимнастика;
- нейро-гимнастика.

Программа по дополнительному образованию «Азбука фитнес-аэробика» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики (степаэробика, фитбол-аэробика), упражнения на тренажерах, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры. Обязательным условием занятия является профилактика и коррекция нарушений ОДА. В содержание каждого занятия

включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление. Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Адресат программы:

программа рассчитана на детей 4-7 лет, количество учащихся в группе 10-12 человек. Условия набора в группу – по желанию.

Объем программы: 72 часа.

Срок освоения: 1 год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: 2 занятия в неделю по 30 минут для детей 4-7 лет.

Форма занятий:

Группы обучающихся разновозрастные от 4 до 7 лет. Состав групп постоянный.

– Форма занятий при очном обучении – групповые тренировочные занятия теоретические и практические.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) *Обучающее* - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) *Закрепляющее* - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) *Комбинированное* - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

Виды занятий.

- Тренировочное занятие.
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.
- Контрольно-проверочное занятие.

Обеспечение образовательных прав и обязанностей обучающихся:

Обучающиеся обязаны посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, если они даны педагогическим работником в рамках образовательной программы.

Условия набора детей:

На программу принимаются все желающие заниматься дети, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних .

Особенности организации образовательного процесса :

Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня. Необходимыми условиями проведения занятий являются проветривание помещения и обработка всех контактных поверхностей с применением дезинфицирующих средств.

В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы (на количество обучающихся).

Для проведения занятий детским фитнесом каждому обучающемуся необходимо иметь спортивную форму и обувь. При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.

Особенности программы в том, что на стартовом обучении ребенок знакомится с историей Фитнеса..

Программа имеет оздоровительные направления :

- активизирует работу внутренних органов;
- развивает выносливость;
- улучшает координацию движений ;
- повышает физическую работоспособность;
- развивает комплексные двигательные способности, формирует культуру движений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников и повышение их двигательной активности через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Основная задача программы «Азбука фитнес-аэробика» - укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста, и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи программы можно разделить на несколько подгрупп: оздоровительные, развивающие, обучающие, воспитательные.

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечнососудистой и нервной системы.

Развивающие:

- развитие физических качеств детей (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, умению согласовывать движения с музыкой.

Обучающие: - формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

- формирование знаний о видах фитнес-программ;
- обогащение двигательного опыта детей.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

1.3. Содержание программы

Учебно - тематический план.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Вводная диагностика
АЭРОБИКА					
2.	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да!»	8	1	7	Промежуточный контроль
СТЕП-АЭРОБИКА					
3.	«Полет на планету Здоровья»	8	1	7	Промежуточный контроль
	«Волшебные ступеньки»	8	0	8	Промежуточный контроль
КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА					
4	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	8	1	7	Промежуточный контроль
	«Ковер-самолет»	8	0	8	Промежуточный контроль

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ И С ПРЕДМЕТАМИ)					
5	«Морское путешествие»	6	1	5	Промежуточный контроль
	«Экскурсия в зоопарк»	6	0	6	Промежуточный контроль
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА					
6	«Бабочка»	8	1	7	Промежуточный контроль
ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ					
7	«Веселые зверята»	8	1	7	Промежуточный контроль
8	Итоговое	2	0	2	Итоговая диагностика
Итого		72	7	65	

Формы контроля:

- Текущий контроль (выполнение упражнений, наблюдение);
- Промежуточный контроль (тестирование);
- Итоговый контроль. Определение результатов работы и степени освоения программного материала в форме наблюдения, творческого продукта (номер), тестирования.

1.3.1. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Общий

Тема 1. Введение

Теория:

Знакомство с содержанием занятий. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика:

«Мы шагаем».

Детская аэробика и игровой стретчинг. Шаг на месте, шаги в сторону, модификации шагов, наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки на месте, в сторону. Мягкая растяжка в позе «бабочки», «ниточки», наклоны сидя к правой ноге, к левой ноге.

Форма контроля:

Вводная диагностика (преподаватель смотрит моторную, двигательную реакцию детей, ловкость, гибкость, мобильность, постановку стоп).

Раздел 2. Аэробика

Тема 2: «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!»»

Теория: Знакомство с аэробикой и основными базовыми шагами. Формирование знаний о пользе физической культуры для опорнодвигательного аппарата, положительном влиянии на развитие мышечной системы, подвижности суставов и связок.

Практика: «Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!» **Основные задачи практического занятия:**

- Учить и закреплять шаги 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);

- Развивать умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, координацию, выносливость;

- Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика

Тема 3: «Полет на планету Здоровья»

Теория: Знакомство со степ-аэробикой и основными базовыми шагами. Формирование знаний о пользе физической культуры для опорнодвигательного аппарата, положительном влиянии на развитие мышечной системы, подвижности суставов и связок.

Практика: «Полет на планету Здоровья»

Основные задачи практического занятия:

- Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп;

- Учить и закреплять шаги степ-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); knee up (шаг со сгибанием ноги), step kick (шаг с махом от колена), step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги;

- Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

Тема 3.1: «Волшебные ступеньки»

Практика: «Волшебные ступеньки»

Основные задачи практического занятия:

- Закреплять представления у детей о правильной осанке, укреплять мышцы стоп;

- Учить и закреплять шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), over the top (шаг через платформу на другую сторону), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа);

- Развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость, творчество в движении;

- Формировать способность выполнять комплекс аэробики и степаэробики уверенно, в заданном темпе, ритме.

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

Раздел 4. Корригирующая гимнастика

Тема 4: «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» *Теория:* Знакомство с гимнастикой для профилактики нарушений осанки, искривления позвоночника, плоскостопия, варуса, вальгуса стопы, а также коррекции ОДА.

Практика: «Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»

Основные задачи практического занятия:

- Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, гибкости, координации;
- Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
- Закреплять и совершенствовать комплексы корригирующей гимнастики;
- Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим. В занятии используются упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия, варуса, вальгуса стопы, и осанки.

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

Тема 4.1: «Ковер-самолет»

Практика: «Ковер-самолет»

Основные задачи практического занятия:

- Формировать правильную осанку, укреплять мышцы всего тела;
- Продолжить формирование знаний о правильной осанке, упражнениях полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата;
- Закреплять и совершенствовать комплексы упражнений на гимнастических ковриках;
- Воспитывать уверенность в своих силах, целеустремленность. Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

Раздел 5. Функциональные тренировки (общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами)

Тема 5: «Морское путешествие»

Теория: Знакомство с системой занятий, которая включает в себя тренировки тела для выполнения повседневных действий.

Практика: «Морское путешествие»

Основные задачи практического занятия: - тренировать основные функции каждой группы мышц;

- развивать основные двигательные качества (сила, гибкость, выносливость, скорость реакции, координация движений, баланс);
- улучшать мобильность ОДА (суставов, связок);
- отработать движения, необходимые ребенку в повседневной жизни.

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

Тема 5.1: «Экскурсия в зоопарк»

Практика: «Экскурсия в зоопарк»

Основные задачи практического занятия: - изучить различные повседневные движения тела через имитацию движений животных («кошка»,

«собака мордой вниз», «поза черепахи», «поза кобры», «фламинго», «поза акулы» и тд.);

- тренировать основные функции всех групп мышц;
- развивать основные двигательные качества (сила, гибкость, выносливость, скорость реакции, координация движений, баланс);
- улучшать мобильность ОДА (суставов, связок);

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

Раздел 6. Дыхательная гимнастика

Тема 6: «Бабочка»

Теория: Знакомство с комплексом упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы.

Практика: «Бабочка»

Основные задачи практического занятия: - развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;

- повышать жизненный тонус ребенка и сопротивляемость его организма;
- тренировать дыхательную систему через игру и образы (упражнения «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка», «Бабочка»).

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение упражнения самостоятельно под голос преподавателя (преподаватель читает стих, дети выполняют задания).

Раздел 7 Игровой стретчинг

Тема 7: «Веселые зверята»

Теория: Знакомство со специально подобранными упражнениями на растяжку мышц, проводимые в игровой форме.

Практика: «Веселые зверята»

Основные задачи практического занятия: - Способствовать укреплению ОДА, развитие гибкости;

- Учить и закреплять технику выполнения упражнений игрового стретчинга;
- Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;
- Развивать гибкость.

Форма контроля: промежуточный контроль – выполнение связки из изученных упражнений.

1.4. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные знания, умения и навыки.

Предметные результаты программы:

Знать/понимать:

- знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях;
- иметь представление о виде спорта «фитнес-аэробика», основные правила подбора одежды для занятий аэробикой;
- иметь гигиенические знания, навыки и навыки основ ЗОЖ.

Уметь:

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений разминки, упражнений для правильной осанки;

Владеть:

- овладеть начальными навыками выполнения семи базовых шагов, запомнить последовательность упражнений в связках и комбинациях.
- овладеть навыками общения в детском коллективе.

Метапредметные

- умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- овладеть рефлексивными умениями (умение видеть и осознавать свои ошибки, анализировать результаты, оценивать свои действия);
- развивать общие музыкальные способности, образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение;

Личностные:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать в группе на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, ответственное отношение к обучению.

II. Раздел №1. Комплекс организационно – педагогических условий**2.1. Календарный учебный график**

на 2024 - 2025 уч. Год

№ п/п	Месяц Неделя	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма занятий	Место проведения	Формы контроля
-------	-----------------	-----------------------------	------------------	---------------	------------------	----------------

Сентябрь 2024 (8 занятий)

1		Знакомство с содержанием	1			
---	--	--------------------------	---	--	--	--

	1 неделя	занятий. Правила техники безопасности.		Групповое	МАДОУ № 215	Вводная диагностика
2		«Мы шагаем. Детская аэробика и игровой стретчинг	1	Групповое	МАДОУ № 215	Вводная диагностика
3	2 неделя	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
4		Знакомство с аэробикой и основными базовыми шагами.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
5	3 неделя	Формирование знаний о пользе физической культуры для опорнодвигательного аппарата	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
6		Шаги классической аэробики: March (обычная ходьба)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
7	4 неделя	Шаги классической аэробики: Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
8		Шаги классической аэробики: Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль

Октябрь 2024 (8 занятий)

9	1 неделя	Шаги классической аэробики: Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
10		Закрепление классических шагов в аэробики.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
11	2 неделя	«Полет на планету Здоровья» »	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
12		Знакомство со степ-аэробикой и основными базовыми шагами	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
13	3 неделя	Шаги степ-аэробики: March (обычная ходьба)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
14		Шаги степ-аэробики: Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
15	4 неделя	Шаги степ-аэробики: Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
16		Шаги степ-аэробики: Step Touch (приставной шаг).	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль

Ноябрь 2024 (8 занятий)

17	1 неделя	Шаги степ-аэробики: Jogging (бег); Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
18		Шаги степ-аэробики: knee up (шаг со сгибанием ноги); step kick (шаг с махом от колена); step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
19	2 неделя	«Волшебные ступеньки»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
20		Шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
21	3 неделя	Шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
22		Шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
23	4 неделя	Шаги степ-аэробики: over the top (шаг через платформу на другую сторону)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
24		Шаги степ-аэробики: over the top (шаг через платформу на другую сторону)	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль

Декабрь 2024 (8 занятий)

25	1 неделя	Шаги степ-аэробики: straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа).	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
26		Шаги степ-аэробики: straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа).	1			
27	2 неделя	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
28		Знакомство с гимнастикой для профилактики нарушений осанки.	1			
29	3 неделя	Знакомство с гимнастикой для профилактики искривления позвоночника.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
30		Знакомство с гимнастикой для профилактики нарушений плоскостопия.	1			
31	4 неделя	Знакомство с гимнастикой для профилактики нарушений варуса.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
32		Знакомство с гимнастикой для профилактики нарушений вальгуса стопы.	1			

Январь 2025 (8 занятий)

33	1 неделя	Знакомство с гимнастикой коррекции ОДА.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
34		Укрепление опорно-двигательного аппарата.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
35	2 неделя	«Ковер-самолет»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
36		Формирование правильной осанки.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
37	3 неделя	Укрепление мышц всего тела.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
38		Упражнения полезные для позвоночника.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
39	4 неделя	Упражнения для опорно-двигательного аппарата.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
40		Упражнения для опорно-двигательного аппарата.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль

Февраль 2025 (8 занятий)

41	1 неделя	Закрепление и совершенствование комплексов упражнений на гимнастических ковриках.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
42		Закрепление и совершенствование комплексов упражнений на гимнастических ковриках.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль

43	2 неделя	«Морское путешествие»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
44		Знакомство с системой занятий, которая включает в себя тренировки тела для выполнения повседневных действий.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
45	3 неделя	Тренировка основных функций каждой группы мышц	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
46		Основные двигательные качества (сила, гибкость, выносливость, скорость реакции).	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
47	4 неделя	Улучшение мобильности ОДА (суставов, связок).	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль
48		Отработка движений, необходимых ребенку в повседневной жизни.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.

Март 2025 (8 занятий)

49	1 неделя	«Экскурсия в зоопарк»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
50		Изучение различных повседневных движений тела через имитацию движений животных: («кошка», «собака мордой вниз»).	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
		Изучение				

51	2 неделя	различных повседневных движений тела через имитацию движений животных : «поза черепахи», «поза кобры», «фламинго», «поза акулы».	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
52		Тренировка основных функций всех групп мышц.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
53	3 неделя	Развитие основных двигательных качеств: (сила, гибкость, выносливость, скорость реакции, координация движений, баланс).	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
54		Улучшение мобильности ОДА (суставов, связок).	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
55	4 неделя	«Бабочка»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
56		.Развитие и совершенствование органов дыхания, кровообращения .	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.

Апрель 2025 (8 занятий)

57	1 неделя	Развитие сердечно-сосудистой и нервной систем организма.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
58		Повышение жизненного тонуса ребенка и сопротивляемость его организма	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
59	2 неделя	Тренировка дыхательной системы через игру и образы (упражнения «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», .	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
60		Тренировка дыхательной системы через игру и образы: («Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики».	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
61	3 неделя	Тренировка дыхательной системы через игру и образы: «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач».	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
62		Тренировка дыхательной системы через игру и образы: «Петух», «Самолет», «Пчелка», «Бабочка».	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
63		«Веселые зверята»	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.

64	4 неделя	Знакомство со специально подобранными упражнениями на растяжку мышц, проводимые в игровой форме.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
----	----------	--	---	-----------	-------------	-------------------------

Май 2025 (8занятий)

65	1 неделя	Упражнения на укрепление ОДА.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
66		Способствование развития гибкости .	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
67	2 неделя	Закрепление , выполнения упражнений игрового стретчинга.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
68		Закрепление техники выполнения упражнений игрового стретчинга.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
69	3 неделя	Закрепление техники выполнения упражнений игрового стретчинга.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
70		Способствование развитие гибкости.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Промежуточный контроль.
71	4 неделя	Определение результатов работы и степени освоения программного материала.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Итоговая диагностика
72		Определение результатов работы и степени освоения программного материала.	1	Групповое	МАДОУ № 215	Итоговая диагностика

2.2. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение: в рамках реализации программы предусматривается материально – техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы.

Для успешной реализации программы необходимо:

– спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем (степ-платформы, теннисные мячи, гимнастические палки, фитболы, фитнес-резинки, тренировочные конусы, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка);

– технические средства обучения: ноутбук, принтер, колонка с USB портом.

Техническое обеспечение: интернет-ресурсы, видеоматериалы, социальные сети, учебные пособия.

2. Информационное обеспечение: методическая литература.: Аэробика: учебное пособие / М-во образ. и науки РФ, Вологод. гос. у-нт; [сост. А. Г. Митрофанова]. – 2-е изд., испр. и доп. – Вологда: ВоГУ, 2016

Сулим Е.В., Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

3. Кадровое обеспечение.

Педагог, владеющий следующими профессиональными качествами:

-образование: средне-специальное ПУ-85, повар/кондитер.

-профессиональная переподготовка: ООО Федеральный учебный центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

«Знания», курс профессиональной переподготовки « Физическая культура в дошкольных образовательных организациях», объеме 720 часов.

ООО Федеральный учебный центр профессиональной переподготовки и повышения квалификации.

«Знания», курс повышения квалификации «Организация деятельности инструктора по физической культуре в дошкольном образовании в соответствии с ФОП ДО, в объеме 144 часов.

2.3. Формы аттестации

-Аттестация проходит в форме устных опросов, эстафет и тестирования.

-заполнение журнала посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

2.4 Оценочные материалы

Используются следующие диагностические методики:

1. Визуальное и двигательное тестирование (оценка ОДА, основных двигательных навыков)

2. Дневник педагогического наблюдения

3. Мониторинг

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются разнообразные *методы*:

- *методы развития силы* - метод повторных усилий, метод развития динамической силы, метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);

- *методы развития быстроты движений* — игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод;

- *методы развития выносливости* — интервальный метод, дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- *методы развития гибкости* — метод многократного растягивания, игровой метод; музыкально - ритмические упражнения и другие;

- *методы развития ловкости* - повторный и игровой методы, соревновательный метод. При этом в работе с обучающимися среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с педагогом.

Педагогические технологии, используемые в образовательной процессе.

Особенностью данной программы «Азбука фитнес-аэробика» является применение фитнес-технологий.

Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость.

Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях используются специальные виды детской аэробики: элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, футбол-гимнастика, силовые упражнения, ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, а также методы снятия психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

В программе «Азбука фитнес-аэробика» также можно выделить дополнительные отраслевые методы и технологии, применяемые в работе с детьми:

- технология развития и оздоровления;

- методика дыхательной гимнастики Стрельниковой;
- методика стретчинга Назаровой А.Г.;
- метод музыкотерапии;
- методики формирования правильной осанки;
- методика профилактики плоскостопия

Алгоритм учебного занятия:

Занятия начинаются с разминки, которая должна продолжаться не менее 3 минут, и начинаться очень плавно. Начинать следует с ходьбы на месте, потом перейти к подъемам колен, далее выполнить растяжки и наклоны и лишь, после перейти к прыжкам на месте и легкому бегу как на месте, так и по залу. После разминки ребенок может перейти непосредственно к тренировке, которая продолжается обычно от 10 до 15 минут. Завершается тренировка плавным переходом ребенка в нормальное состояние. Ребенку надо остыть и отдышаться. Для этого плавно начинаем ходьбу на месте выполняем растяжки и перейдем к различного рода плавным махам и подъемам рук, как вверх, так и вниз при этом следите, чтобы ребенок глубоко дышал и постепенно отходил от нагрузки.

1) Ритуал приветствия 1 мин.

2) Разминка по кругу (+ игровая ритмика) 3-5 мин.

Цель: подготовить тело к увеличению нагрузки во время аэробной части, согреть связки и суставы
Содержание: несложные движения, выполняемые в среднем темпе

3) Предварительный стретчинг 1 мин. (растягиваем мышцы плеча, предплечья, спины, ног)

4) Основная часть 7-10 мин.

Цель: тренировка сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и костной систем, развитие координации движений, увеличение подвижности в суставах.

Содержание: продолжительные непрерывные движения с участием больших мышечных групп, игровая ритмика.

- базовые шагами, гармонично прорабатывающих все суставы и мышцы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног;

- прыжковые движения, включающие различные подскоки на одной и двух ногах;

5) Силовая часть - 5-7 мин, самомассаж.

6) Цель: повышение тонуса мышц.

Содержание: ОРУ – упражнения на развитие силы и выносливости основных групп мышц, игровые упражнения

7) Подвижные игры – 3 мин.

8) Заключительный стретчинг - 2 мин. Релаксация

Дидактические игры по обучению фитнес-аэробике.

- «Тик-так» - Сделать полуприседание, руки держать за спиной, выполнять наклоны головы вправо, влево.

- «Воздушные гимнасты» - Имитировать подъем по канату

- «Жук упал» - лечь на спину, ноги поднять вверх, поочередно сгибать и разгибать их.
- «Качели» - Встать лицом друг к другу, держась за руки, поочередно приседать.
- «Ванька-встанька» - На счёт 1,2 лечь на спину, на счёт 3,4 встать
- «Мячик» - Выполнять подскоки из полуприседа
- «Медведь-боксер» - Стоя в стойке боксера, выполнять энергичные движения руками, поворачиваясь вокруг себя.
- «Русские богатыри» - И.п. – стоя, ноги врозь, между ног гантеля, имитировать подъем, толчок.
- «Лошадки на арене» - Бег и ходьба по кругу с высоким подниманием бедра.
- «Собачка-циркачка» - Бег на четвереньках между предметами.
- «Лягушки» - Прыжки в глубоком приседе с опорой на руки
- «Черепашка» - Ходьба на четвереньках с мешочком на спине
- «Петрушка» - Сесть на пол, ноги вытянуть, поочередно поднимать правую и левую ноги.

Упражнения для плечевого пояса. Покажем ладони Ребенок стоит ровно, ножки немного шире плеч, руки опустить вдоль туловища. По команде взрослого необходимо вытянуть руки вперед, повернув ладонками вверх. Затем ребенок прячет ручки назад за спинку. *"Хлопаем в ладоши"*

Исходная позиция такая же. Малышу необходимо вытянуть ручки впереди туловища, похлопать в ладоши, затем опустить руки вниз в начальное положение.

- "Маятник" Исходное положение остается прежним. Необходимо раскачивать выпрямленными ручками вперед-назад.

"Хлопок над головой"

Исходная позиция прежняя. Ребенок должен поднимать прямые руки над головой, хлопать в ладошки и опускать их через стороны вниз.

Укрепляем ноги

"Мотаем ниточку" Малыш сгибает руки в локтях перед грудной клеткой, сжимает кулачки, совершает круговые вращения руками перед грудью, не опуская низко локти. При выполнении этого упражнения следите, чтобы одна ручка вращалась вокруг другой. *"Большой-маленький"*

Малыш стоит ровно, ножки немного расставлены, ручки на поясе. Необходимо присесть как можно ниже, а затем встать на носочки, потянувшись и подняв руки вверх.

"Лошадка" Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Необходимо поднять согнутую в коленном суставе ножку, затем опустить ее. Такое же упражнение проделать второй ногой.

"Присядем и хлопнем" Исходная позиция прежняя. В положении стоя малыш должен хлопнуть в ладошки перед собой. Затем, присев на корточки, необходимо хлопнуть в ладони внизу. "Комочек" Исходная позиция прежняя. Ребенок должен присесть как можно ниже, наклониться вперед, ухватиться руками за голени, опустить головку. Задержаться в таком положении 3-4 секунды, постепенно выпрямиться и встать.

"Лягушка" Ребенок становится на четвереньки и прыгает, имитируя лягушку.

Для мышц туловища

"Смотрим назад" Малыш стоит прямо, ножки расставлены на ширину плеч, руки опущены вниз. Необходимо поворачиваться в разные стороны. При этом размах руками должен быть свободным. "Самолет" Исходная позиция такая же, только ручки разведены в стороны. Необходимо выполнять наклоны в стороны. Следует контролировать положение рук - они не должны опускаться.

"Часы" Исходная позиция прежняя, руки на поясе. Малыш наклоняется в одну сторону и произносит: "Тик". Затем следует выпрямиться и сказать "Так". После этого наклон выполняется в другую сторону, произнося: "Тик", на выпрямлении малыш говорит: "Так".

"Качалка" Ребенка следует усадить на пол, скрестив ножки в удобном положении. Руки на поясе. Малыш должен раскачивать туловище вперед и назад.

"Кошка" Малыш становится на четвереньки. Выполняется выгибание спины с прижиманием головы к груди - кошка злится. Затем выполнить прогиб спинки с поднятием головы - кошка ласковая.

"Потрогаем носочки" Малыш становится прямо со слегка разведенными в стороны ножками. Руки разведены в стороны. Задача ребенка - наклоняться вперед, доставая пальчики ног руками. "Самолет летит" Ребенка укладывают на ровную поверхность на животик. Ручки следует сложить перед грудью. Необходимо поднимать головку, ручки и грудь, разводя руки в стороны - самолет летит. Затем малыш возвращается в исходное положение - самолет отдыхает.

"Бревно" Исходное положение - лежа на спине с вытянутыми вверх руками. Ребенок должен переворачиваться через бочок со спины на живот. Затем проделать упражнение в обратном направлении. *Упражнения с использованием инвентаря*

"Катаем мячик" Малыш стоит прямо, ножки слегка расставлены. В руках необходимо удерживать мячик средних размеров. Сделав размах и наклонившись, ребенок катит мяч между ножками назад. "Попадаем в корзину" Необходимо поставить емкость или корзинку на расстоянии около 4 шагов от ребенка.

Задача малыша - попадать мячиком в корзинку.

"Подбрасываем мячик" Исходная позиция: малыш стоит, немного расставив ножки. В руках удерживает мячик. Необходимо подбрасывать мяч вверх, стараясь уловить его во время падения двумя руками.

"Догоняем мячик" Необходимо катить мяч вперед.

Задача ребенка - догнать и обежать мячик.

"Ловим мячик" Веселые мячики Заминка И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками перед собой. 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками,

поворачиваясь вправо-влево. 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки вверху, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук головы. 20-30 секунд. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у носа. 20-30 секунд. И. п. – стоя, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание кистями рук у пола. 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой рукой, затем левой рукой. 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять потряхивание правой ногой, затем левой ногой. 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях, в руках маленькие цветные мячики. Выполнять круговые движения руками, наклоняясь вниз. 20-30 секунд. И. п. – стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте.

Подвижные игры

Подвижная игра "Мыши водят хоровод"

Цель: развивать двигательную активность

Описание: перед началом игры необходимо выбрать водящего — «кота». Кот выбирает себе «печку» (ею может послужить скамейка или стул), садится на нее и закрывает глаза. Все остальные участники берутся за руки и начинают водить хоровод вокруг кота со словами: Мыши водят хоровод, На печи дремлет кот. Тише мыши, не шумите, Кота Ваську не будите, Вот проснется Васька кот — Разобьет наш хоровод!»

Во время произнесения последних слов кот потягивается, открывает глаза и начинает гоняться за мышами. Пойманный участник становится котом, и игра начинается сначала

• Игра "Солнышко и дождик"

Задачи: научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.

Описание: Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

• Игра "Воробушки и кот"

Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убегать, находить свое место.

Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой стороне площадки расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут крошки, зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда. Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.

• Подвижная игра "Воробушки и автомобиль"

Еще одна игра для детей 3-5 лет про воробушков.

Задачи: приучить детей бегать в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место. Описание: Дети — «воробушки», сидят в своих «гнездышках» (на скамейке). Воспитатель изображает «автомобиль». Как только воспитатель произнесет: «Полетели воробушки на дорожку», дети поднимаются со скамейки и начинают бегать по площадке. По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите воробушки в свои гнездышки!» — «автомобиль» выезжает из «гаража», а дети должны вернуться в «гнезда» (сесть на скамейку). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

- Игра "Кот и мыши" Существует множество игр для детей с участниками котами и мышами. Вот одна из них.

Задачи: Эта подвижная игра помогает развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

- Через ручеек (подвижная игра с прыжками)

Задачи: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

- Игра "Птички и кошка"

Задачи: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал. Описание: для игры понадобятся маска кошки и птичек, начерченный большой круг. Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребенок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг.

- Игра "Снежинки и ветер"

Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Описание: По сигналу «Ветер!» дети — «снежинки» — бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» — приседают («снежинки упали на землю»).

- Подвижная игра "Найди себе пару"

Задачи: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, быстро строиться в пары.

Описание: Участники стоят вдоль стены. Каждый из них получает по флажку. Как только воспитатель подаст знак, дети разбегаются по площадке. После команды «Найди себе пару», участники, имеющие флажки одинакового цвета, объединяются в пары. В игре должно участвовать нечетное количество детей и в конце игры один остается без пары.

Игровые упражнения для релаксации

- «Девочка на шаре» - Стоя на носках, держать равновесие, медленно переступая то вперед, то назад; руки в стороны

- «Кошечка» - Встать на четвереньки, поочередно округлять и - прогибать спину

- «Листопад» - Медленно приседать, опускать руки в стороны вниз, потряхивая кистями рук, выдох, встать поднимая руки вверх, - вдох - *Игровой стретчинг:*

1.«Кошечка» - Встать на четвереньки, поочередно округлять и прогибать спину

2.«Листопад» - Медленно приседать, опускать руки в стороны вниз, потряхивая кистями рук, выдох, встать поднимая руки вверх, - вдох

3.«Рисуем солнышко» 1-2 – подняться на носки, руки вверх, 3-4 4.«Замочек» - Соединить согнутые руки за спиной, одна рука, согнутая сверху, другая снизу

5 «Замочек» - Соединить и вытянуть прямые руки перед собой, за спиной, вверх.

6 «Победа» - Вытянуть руки вверх в форме V

7. Наклон вперед прогнувшись, ноги вместе.

8. «Подуем»

9. «Плаваем»

10. Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх: Вдох - поднимаем руки вверх, выдох - опускаем. Маленький дельфин (растяжка и отдых) .

2.6. Список литературы

Основная литература:

Для педагога:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5- 7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Власенко, Н.Э. Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) [Текст] / Н.Э. Власенко - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство - пресс», 2015.-112с. 17

3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. - М/Скрепторий, 2004.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурнооздоровительных занятий с детьми 5-6 лет II-ой группы здоровья с применением тренажеров: специальность 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореферат диссертации на соискание

ученой степени кандидата педагогических наук; Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 22.02.2012.

5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.

6. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.

7. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005. 66с

8. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.

9. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия в детском саду».

10. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст] / Под ред. Н.В.Микляевой. - М.:АРКТИ, 2016. - 104 с. - (Растем здоровыми)

11. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол - аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2016. - 160 с.

12. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. - 160с. (Растим детей здоровыми).

13. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим - 3-е изд., дополн. и испр. - М.: ТЦ Сфера, 2017. - 112 с. - Будь здоров, дошкольник.

Для родителей:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст]/Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - 3 - е изд.,испр. И доп. - М.:МОЗАИКА - СИНТЕЗ,2014 г. - 368с.

2. Рябков, В. М. Историография функций культурно-досуговых 18 учреждений (вторая половина XX – начало XXI вв.) : учеб. пособие / В. М. Рябков ; МГУКИ. – Москва : Изд-во МГУКИ, 2010. – 212 с. – ISBN 987-5-9772-0162-9.

3. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников.

Для учащихся:

1. Эзги Берк. Я люблю йогу! 15 простых упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения. М. Эксмо. 2022.

2. Филиппа Одеваль. Йога-сказка. Упражнения, дыхание, расслабление и медитация для детей. М. Попурри.2020.

3. Лиана Шнайдер. Большая книга приключений Конни. Спорт. М. Альпина Паблишер. 2020.