

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
<b>АЭРОБИКА</b>					
2.	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем – Да!»	8	1	7	Промежуточный контроль
<b>СТЕП-АЭРОБИКА</b>					
3.	«Полет на планету Здоровья»	8	1	7	Промежуточный контроль
	«Волшебные ступеньки»	8	0	8	Промежуточный контроль
<b>КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА</b>					
4	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	8	1	7	Промежуточный контроль
	«Ковер-самолет»	8	0	8	Промежуточный контроль

<b>ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ И С ПРЕДМЕТАМИ)</b>					
5	«Морское путешествие»	6	1	5	Промежуточный контроль
	«Экскурсия в зоопарк»	6	0	6	Промежуточный контроль
<b>ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА</b>					
6	«Бабочка»	8	1	7	Промежуточный контроль
<b>ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ</b>					
7	«Веселые зверята»	8	1	7	Промежуточный контроль
8	Итоговое	2	0	2	Итоговая диагностика
<b>Итого</b>		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 ладошками 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- 7 лет. 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.