

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 123 пристра и оздоровления
Центрального района Санкт-Петербурга

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.23 г № 1

Утверждаю

Заведующий ГБДОУ №123

Захарина Е.Ю.

Приказ от 29.09.23 г. № 333

Захарина Елена

Юрьевна

Подписано цифровой подписью

Захарина Елена Юрьевна

Дата: 2023.10.03 12:30:17 +03'00'

Рабочая программа

«Детский фитнес»

педагога дополнительного образования
Овчинниковой Марии Михайловне

Группа: дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Срок реализации программы:
октябрь – май 2023-2024 учебный год

г. Санкт-Петербург
2023 г.

Пояснительная записка

Работа с детьми дошкольного возраста от 4-х до 7 лет.

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием. Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием «блоков» из общеукрепляющих упражнений, которые включают в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, с мячами, с обручами и нестандартным оборудованием. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме.

Заниматься детским фитнесом могут все здоровые дети, начиная с 3 лет – и мальчики, и девочки. Однако при занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

На занятиях дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры.

Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «СпортМикс»

программа для детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет).

Актуальность:

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

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

Основные задачи:

Развивающие

Развивать и укреплять все мышечные группы.

Повышать функциональные возможности организма.

Улучшать координацию движений, силу, скорость, выносливость.

Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Обучающие

Формировать двигательные умения и навыки.

Обучения основным терминам ОРУ и хореографии.

Воспитательные

Развитие позитивного отношения к движению, привлечение воспитанников к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни.

Воспитание трудолюбия, аккуратности, терпения

Повышать интерес к физической культуре.

Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения для каждой возрастной группы:

дети от 3 до 5 лет – 1 год,

дети от 5 до 7 лет – 1 год.

Цикл занятий рассчитан на 8 месяцев, занятия проводятся 1 раз в неделю.
Наполняемость 1 группы не более 6 человек.

Формы организации обучающихся:

- индивидуально- групповые занятия,
- по традиционной схеме,
- построенные на подвижных играх,
- круговые тренировки,
- на тренажерах.

Все занятия проводятся под музыкальное сопровождение

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения,

в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Наглядные

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)
- демонстрация,

Основные принципы занятий:

- **-Принцип систематичности** обуславливает необходимость последовательности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития. Он заключается в непрерывности и планомерности использования средств.
- **-Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами : «от известного к неизвестному», «от простого к сложному». Принцип

постепенного повышения требований важен для обеспечения адаптации организма ребенка к повышающейся нагрузке.

- - **Принцип доступности** реализуется через требование соответствия задач, средств и методов программ занятий возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня физической подготовленности и интеллекта.
- - **Принцип наглядности** является одним из главных принципов при работе с детьми. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.

Структура организации занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия — четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. Основная часть. Задача основной части занятия — овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды, как аэробика, футбол-аэробика, силовая аэробика (занятия на тренажерах) и др. Обязательно используются упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, с фитболом, тренажерами и другим фитнес-инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения задания, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части — завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

Ожидаемый результат: Освоят основные термины хореографии, основы гимнастики, танцевальных стилей;

Отработают практические умения в освоенных упражнениях и достигнутый для своих лет результат;

Получат знание «базы» основных технических элементов танца и гимнастики;

Овладеют специальными знаниями, необходимыми для успешной деятельности в данном виде спорта

Отработают умение самостоятельно выбирать тактику выполнения упражнений и реализовывать ее;
Отразится обладание чувством ответственности и товарищества ;
Показательные выступления, отчетные концерты, творческие отчеты с изученными комплексами упражнений, открытые занятия;
Умение чувствовать ритм и выполнять движения под музыку;
Формирование правильной осанки, походки;
Развитие координации движений и моторных функций;
Развитие представлений о здоровом образе жизни;
Восприятие здорового образа жизни как ценность;

Ожидаемый результат освоения программы для старшего дошкольного возраста (4-7 лет):

- овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- овладение техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- умение выполнять хореографические движения;
- формирование правильной осанки;
- развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- формирование интереса к собственным достижениям;
- формирование мотивации здорового образа жизни
- умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- развитие произвольной памяти;
- развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

Формы подведения итогов

Педагогический контроль знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется в несколько этапов:

1. Промежуточный контроль:

- ✓ Дни открытых дверей для родителей и педагогов.

2. Итоговый контроль

Показательные выступления,
Творческие отчеты с изученными комплексами упражнений,
открытые занятия.

Тестирование в рамках мониторинга ДООП

Технология педагогической диагностики индивидуального развития детей

В целях объективного определения перспективности занимающихся фитнесаэробикой и своевременного выявления недостатков в их подготовке целесообразно регулярно (не менее 1-2-х раз в год) проводить тестирование. Для тестирования физического развития дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (Приложение 1).

Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат. **Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие. Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тест для определения силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 градусов от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох.

Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тест на гибкость: сидя на полу, ноги на ширине плеч наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 3-балльной шкале: ладони

лежат на полу — 3 балла, кулаки касаются пола — 2 балла, пальцы касаются пола — 1 балл

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«СпорьМикс»**

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения освоение

содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СпортМикс»; периодов организации мониторинговых исследований по оценке качества реализации программы.

1.2. Учебный план формируется в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (далее - ФГОС ДО).

1.3. Учебный план является частью ДООП «СпортМикс», реализуемой в группах общеразвивающей направленности разрабатываемой образовательным учреждением самостоятельно в соответствии с ФГОС ДО. Учебный план ДООП «СпортМикс» обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утверждённого постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

Дополнительные общеразвивающие занятия начинают реализовываться с 1 октября (в сентябре малыши адаптируются к новой социальной роли, к детскому учреждению, также идет оформление необходимых документов для реализации платных дополнительных услуг). Срок окончания занятий 31 мая.

Таким образом устанавливается следующий срок освоения дополнительной образовательной программы для каждой возрастной группы детей: 8 месяцев.

Распределение объема нагрузки по ДООП «СпортМикс» (трудоемкость)

№ п/п	Месяц	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1	Октябрь	1	4	
2	Ноябрь	1	4	
3	Декабрь	1	4	
4	Январь	1	4	
5	Февраль	1	4	
6	Март	1	4	
7	Апрель	1	4	
8	Май	1	4	
Итого в год				32

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая деятельность по реализации данной программы может осуществляться только во второй половине дня.

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«СпортМикс»

№	Содержание							
1.	Режим работы ДОУ	7.00-19.00						
2.	Продолжительность учебного года	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Начало учебного года</td> <td style="text-align: center;">01 октября</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Окончание учебного года</td> <td style="text-align: center;">31 мая</td> </tr> </table>	Начало учебного года	01 октября	Окончание учебного года	31 мая		
Начало учебного года	01 октября							
Окончание учебного года	31 мая							
3.	Количество недель в учебном году (продолжительность учебного года)	35 недель						
4.	Перечень проводимых мероприятий для воспитанников							
	Старший дошкольный возраст (4-7)							
Октябрь	Начальный мониторинг знаний и умений							
Декабрь								
Январь	Промежуточный контроль							
Март	«Наши достижения»							
Апрель	Дни открытых дверей							
Май	Итоговый контроль							
5.	Сроки проведения мониторинга	01.10.-15.10. – начальный мониторинг знаний и умений 12.01.-31.01. – промежуточный контроль 13.05.-24.05. - итоговый контроль						
6.	Праздничные дни	4 ноября – День народного единства 01.01-9.01. – Новогодние каникулы 23 февраля – День защитника Отечества 8 марта – Международный женский день 1,2 мая – Праздник Весны и труда 9 мая – День Победы						
7.	Приемные часы	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">Руководитель ДООПУ Захарина Е.Ю.</td> <td style="text-align: center;">Первый вторник месяца с 17.00 до 18.00</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Организатор ДООПУ Межалс Е.А.</td> <td style="text-align: center;">Среда с 13.00 до 14.00</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Исполнитель ДООП Овчинникова М.М</td> <td style="text-align: center;">Вторник 17.00-18.00</td> </tr> </table>	Руководитель ДООПУ Захарина Е.Ю.	Первый вторник месяца с 17.00 до 18.00	Организатор ДООПУ Межалс Е.А.	Среда с 13.00 до 14.00	Исполнитель ДООП Овчинникова М.М	Вторник 17.00-18.00
Руководитель ДООПУ Захарина Е.Ю.	Первый вторник месяца с 17.00 до 18.00							
Организатор ДООПУ Межалс Е.А.	Среда с 13.00 до 14.00							
Исполнитель ДООП Овчинникова М.М	Вторник 17.00-18.00							

	Медсестра (1 пл)	Понедельник с 9.00 до 10.00
	Медсестра (2 пл)	Четверг с 9.00 до 10.00

Планирование деятельности по ДООП

Старший дошкольный возраст (4-7 лет)

Недели	ОРУ	Занятия на тренажерах	Креативная гимнастика	Игровой массаж, дыхательные упражнения	Подвижная игра	Цель
Октябрь						
Приложение №2		Приложение №3	Приложение №4	Приложение №5, Приложение №6	Приложение №6	
1 неделя	Комплекс «Вспомним лето» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.	1.Творческая игра «Повтори за мной»	1.Игровой массаж «Чтобы горло не болело» 1.Дыхательное упражнение «Воздушный шар»	«Вышибалы»	-развитие быстроты движений; - развивать ловкость, быстроту - Научить «вдыхать» и «выдыхать» -Развивать моторно-слуховую память
2 неделя	Комплекс «Вспомним лето» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги),	2.Музыкально-творческая игра «Мы осенние листочки»	1.Игровой массаж «Чтобы горло не болело» 2.Дыхательное упражнение	«Найди свой цвет»	- развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость - формирование

		«Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.		ое упражнение «Хлопушка»		мотивации к творческому самовыражению В процессе коллективной деятельности.
3 неделя	<u>Комплекс</u> «Волшебные хлопки» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса, массажный коврик.	<u>3.Психогимнастический этюд</u> «Царева Лягушка».	<u>2.Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко» <u>3.Дыхательное упражнение</u> «Поднимаем выше груз»	«Собери мячи»	- профилактика плоскостопия; - ловкость, быстроту движений. - развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость -вызвать эмоциональный интерес.
4 неделя	<u>Комплекс</u> «Волшебные хлопки» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол,	<u>4.Релаксационное упражнение</u> «Шишки»	<u>2.Игровой массаж</u> «Похлопаем ладошками по ручкам немножко»	«Мы весёлые ребята»	-упражнять в введении мяча как правой, так и левой рукой - развивать ловкость в ходьбе между предметами. - развивать выносливость, силу

		диск «Здоровья », скамья для пресса . «Здоровья ».				
Ноябрь						
1 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Русск ие богаты ри». Прило жение №2	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья », скамья для пресса .	<u>5.Творческа я игра</u> «Поздняя осень»	<u>4.Дыхат ельное упражне ние</u> «Велика н и карлик».	«Колдун »	-упражнять в сохранении равновесия; - развитие ловкости, быстроты движений. - Развивать чувство ритма, темпа и воображени я
2 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Русск ие богаты ри». Прило жение №2	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья »	<u>6.Сказкоте- рапия</u> «Колобок»	<u>5.Дыхат ельные упражне ния</u> «Дыхан ие», «Губы трубкой ». <u>3.Масса ж</u> «Шла купатьс я черепак а»	«Ворон ы и гнёзда»	-упражнять в прыжках на 2 ногах на месте, развивать прыгучесть. -укреплять носоглотку, верхние дыхательны е пути и легкие.

		», скамья для пресса .				
3 не де ля	<u>Компл</u> <u>екс</u> «Зверобика» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажёры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>7.Релаксационное</u> <u>упражнение</u> «Холодно— жарко»	<u>3.Массаж</u> «Шляк купаться черепаха»	«Ловишки с ленточками»	- развивать ловкость, быстроту движений.
4 не де ля	<u>Компл</u> <u>екс</u> «Зверобика» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажёры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>8.Релаксационное</u> <u>упражнение</u> «Солнышко и тучка»	<u>4.Игровой</u> <u>самома</u> <u>саж</u> «Как на пишущей машинке»	«Дискоoteca с фитболом»	-развивать чувство ритма; -укреплять разные группы мышц.
Декабрь						
1 не	<u>Компл</u> <u>екс</u> :	Круговая тренировка.	<u>9.Творческая</u> <u>игра</u> :	<u>4.Игровой</u> <u>самома</u>	«Хитрая лиса»	- упражнять в беге с

де ля	«Новог одние игрушк и» Прило жение №2	Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья », скамья для пресса .	«Зимний лес»	<u>саж</u> «Как на пишуще й машинк е»		увертывание м
2 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Новог одние игрушк и» Прило жение №2	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья », скамья для пресса .	<u>10.Релаксац ионное упражнение</u> «Спящий котенок»	<u>6.Дыхат ельное упражне ние</u> «Погрее мся»	«Салки с мячом»	- тренировать дыхательну ю, сердечно- сосудистую систему, - активизиров ать центральну ю нервную систему -улучшить настроение.
3 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Закал яйся, если хочешь быть здоров !» Прило	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири	<u>11.Психог и мнестическ ий этюд</u> «Тише»	<u>7.Дыхат ельное упражне ние</u> «Пловец кролем» .	«Рыбаки и рыбки»	- развивать физические качества: силу, выносливост ь, гибкость

	жение №2	детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .				
4 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>12.Релаксационное упражнение «Драгоценность»</u>	<u>5.Самомассаж ног «Скатаем снежок»</u> <u>8.Дыхательное упражнение «Погреемся»</u>	«Эстафета с обручами»	- упражнять в прыжках. -- развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость
Открытое занятие для родителей «Весёлые соревнования»						
Январь						
1 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Пингины» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол,	<u>13.Психогимнастический этюд «Лисичка подслушивает»</u>	<u>9.Дыхательное упражнение «Вырастем большими»</u>	«Мороз - Красный нос»	-развивать силу ног -упражнять в приседаниях

		диск «Здоровья», скамья для пресса. Приседания с мячом.				
2 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Пингвины» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса. Упр. «Ферби»	<u>14.Упражнение на релаксацию</u> «Бабочка»	<u>10.Дыхательное упражнение</u> «Семафор».	«Хитрая лиса»	-развивать силу мышц рук -развивать координацию
3 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Весёлый ёжик» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса	<u>15.Творческая игра</u> «Весёлые зверята»	<u>6.Упражнения с массажными мячами</u> «В лес за елкой мы пойдем» » <u>11.Дыхательное упражнение</u> «Роза распускается»	«Салки с мячом»	-развивать равновесие - развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость -укреплять мышцы спины.

		.Ходьба по мостку				
Февраль						
1 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Гантели» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса. Броски в цель.	<u>16.Психогимнастический этюд</u> «Винт».	<u>12.Дыхательное упражнение</u> «Сердитый ежик»	«Стоп, хлоп, раз!»	- развивать ловкость и глазомер; - развивать меткость,
2 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Гантели» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.	<u>17.Упражнение на релаксацию</u> «Качели».	<u>13.Дыхательное упражнение</u> «Лес шумит»	«Найди себе пару»	развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость -

3 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Солда ты» Прило жение №2	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья », скамья для пресса .	<u>18. Этюд</u> «Жадный пес »	<u>7.Игров ой самомас саж</u> «Поигра ем с ушками »	«Волк во рву»	развивать физические качества: силу, выносливост ь, гибкость
4 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Солда ты» Прило жение №2	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья », скамья для пресса .	<u>19.Управе ние на релаксацию</u> «Лентяи»	<u>14.Дыха тельное упражне ние</u> «Травуш ка колыше тся»	«Самолё ты»	развивать физические качества: силу, выносливост ь, гибкость
Март						
1 не де ля	<u>Компл екс:</u> «В ритме самбо» Прило	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте	<u>20. Упражнение на релаксацию</u> «Муравей»	<u>15.Дыха тельное упражне ние</u> «Понюх	«Мяч капитан у»	развивать физические качества: силу, выносливост ь, гибкость

	жение №2	(высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса . Упр. «Ферби»		аем цветы»		-развивать координацию - формирование углубленного вдоха
2 не де ля	<u>Комплекс:</u> «В ритме самбо» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>21.Творческая игра</u> «Покажи цифру»	<u>16.Дыхательное упражнение</u> «Косарь»	«Быстро возьми!»	развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость
3 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Мишка Гуми Бер» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские»,	<u>22.Этюд</u> ««Три характера»»	<u>17.Дыхательное упражнение</u> «Жук»	«Птицелов»	развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость

		«Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .				
4 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Мишка Гуми Бер» Прило жение №2	Круговая тренировка. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса .	<u>23.Психолог ический этюд</u> «Фея сна»	<u>18.Дыха тельное упражне ние</u> «Хлопу шка»	«Успей выбежат ь»	- развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость -развивать координацию
Апрель						
1 не де ля	<u>Компл екс:</u> «Руки вверх!» Прило жение №2	Круговая тренировка. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья»	<u>24.Упражне ние на релаксацию</u> «Пчелка»	<u>19.Дыха тельное упражне ние</u> «Подни маем выше груз»	«Воробь и и вороны»	развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость

		», скамья для пресса .				
2 не де ля	<u>Компл</u> <u>екс:</u> «Руки вверх!» Прило жение №2	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья », скамья для пресса .	<u>25.Сказкоте</u> <u>рапия</u> «Репка»	<u>8.Самом</u> <u>ассаж</u> «Поигра ем ручками »	«Развер ни круг»	развивать физические качества: силу, выносливост ь, гибкость
3 не де ля	<u>Компл</u> <u>екс:</u> «Весёл ые марты шки» Прило жение №2	Круговая тренировк а. Тренажёр ы: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья », скамья для пресса .	<u>26.Творческ</u> <u>ая игра</u> «Обезьянки »	<u>9.Самом</u> <u>ассаж</u> «Поигра ем ножкам и»	«Ракета »	развивать физические качества: силу, выносливост ь, гибкость
4 не де ля	<u>Компл</u> <u>екс:</u> «Весёл ые	Круговая тренировк а.	<u>27.Упражне</u> <u>ние на</u> <u>релаксацию</u> «Качели».	<u>20.Дыха</u> <u>тельные</u> <u>упражне</u> <u>ния</u>	«Смешн ые обезьян ки»	развивать физические качества: силу,

	мартышки» Приложение №2	Тренажёры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.		«Насос»		ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ
Май						
1 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажёры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.	<u>28.Релаксационное упражнение</u> «Водопад»	<u>21.Дыхательные упражнения</u> «Губы трубой».	«Третий лишний»	развивать физические качества: силу, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ
2 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Тусовка зайцев» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажёры: бег на месте (высоко поднятые ноги),	<u>29.Психогимнастический этюд</u> «Тише»	<u>22.Дыхательное упражнение</u> «Пускаем мыльные»	«Караси и щуки»	развивать физические качества: силу, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ

		«Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.		пузыри» .		
3 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья», скамья для пресса.	<u>30.Творческая игра</u> «Спортсмены»	<u>11.Само массаж</u> «Божья коровка»	«Перелёт птиц»	-развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость -
4 не де ля	<u>Комплекс:</u> «Ковбойская» Приложение №2	Круговая тренировка. Тренажеры: бег на месте (высоко поднятые ноги), «Гири детские», «Степ», скакалка, фит-бол, диск «Здоровья»	<u>31.Релаксационное упражнение</u> «Радуга»	<u>23.Дыхательное упражнение</u> «Каша кипит».	«Наездники»	-развивать физические качества: силу, выносливость, гибкость - ловкость, быстроту движений.

		», скамья для пресса .				
Спортивный праздник «Мы – сильные и ловкие!»						

Материальное обеспечение программы

Оборудование: отдельное помещение для занятий, стеллажи для хранения инвентаря, ковровое покрытие, скамейка, шведская стенка, музыкальная колонка.

- Инструменты и приспособления: CD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи разных размеров, гимнастические обручи большие и маленькие, скакалки, кегли, кубики, маты, гимнастические палки, фитболы, коврики, набивные мячи, тренажеры различного вида, Дорожка здоровья, диски здоровья.

Методическое обеспечение программы

Тема№1: Вводное занятие, проведение инструктажа по технике безопасности
Форма занятий. Беседа

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный
Приемы: показ фотографий, дипломов, видеоматериалов; показ иллюстраций; показ педагога.

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: зеркала.

Методические материалы: фотографии, дипломы, пособия «Аэробика». Начальный курс», «Фитнес» и «Школа танца».

Формы подведения итогов. Обсуждение

Тема№2. Общая физическая подготовка

Форма занятий. Практическое занятие, беседа, занятие игра, диагностическое занятие

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный

Приемы: показ педагога, объяснение, прослушивание музыкальных произведений, практическая работа, повторение, приемы снятия напряженности

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование, музыкальный центр, зеркала, скакалка. Методические материалы: Пособия по общей физической подготовке

Формы подведения итогов.

Обсуждение, тестовое задание, карта наблюдения, анкетирование, диагностика.

Тема №3. Классическая аэробика

Форма занятий. Беседа, практическое занятие, открытое занятие, репетиция, диагностическое занятие.

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, приемы снятия напряженности

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: музыкальный центр, зеркала. Методические материалы: пособия «Фитнес», «Хореография» и «Азбука классического танца».

Формы подведения итогов.

Обсуждение, тестовое задание, анализ открытого занятия, карта наблюдения анкетирование, диагностика

Тема №4. Изучение разнообразных танцевальных стилей

Форма занятий. Беседа, практическое занятие, занятие игра, концерт (теория), концерт (практика), праздник, репетиция

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительноиллюстративный, метод погружения

Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение,

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: музыкальный центр, зеркала, костюмы, танцевальная обувь. Методические материалы: видеозаписи выступлений занятий по «Спортивным танцам».

Формы подведения итогов. Обсуждение, анализ участия в праздниках

Тема№5. Стретчинг (растяжка).

Форма занятий. Беседа, практическое занятие,

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный, объяснительно - иллюстративный Приемы: показ педагога, объяснение, практическая работа, повторение, просмотр видеоматериалов и иллюстраций, приемы снятия напряженности

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: музыкальный центр, зеркала, коврик, стул.

Методические материалы: Видеозаписи по «хореографии», «художественной гимнастике»

Формы подведения итогов. Обсуждение, анализ участия в праздниках, тестовое задание, карта наблюдения.

Тема№6. Подготовка к конкурсам, выступлениям, фестивалям

Форма занятий. Беседа, диагностическое занятие

Методы и приемы организации деятельности.

Методы: словесный, наглядный, практический, репродуктивный

Приемы: показ педагога, повторение, закрепление материала.

Использованные материалы, техническое оснащение.

Оборудование: зеркала, музыкальный центр, скакалка

Методические материалы: Видеозаписи различного стиля танцев.

Формы подведения итогов: анализ участия в конкурсах, праздниках, фестивалях, смотрах, дневники успешности, обсуждение

Список литературы:

1. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.-СПб.,2007.
2. Физическая культура в детском саду. Пензулаева Л.И. –М. 2012.
Занятия по физической культуре в детском саду: «Игровой стретчинг» Сулим Е.В. – М. 2012.
3. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Фомина А.И. –М. 1974.
4. Сто комплексов ОРУ для младших дошкольников. Железняк Н И.,Желобкова Е.Ф.- М. 2010.
5. Сюжетно физкультурные занятия для детей средней группы ДОУ. Картушина М.Ю. –М. 2003
Формы оздоровления детей 4-7лет. – Волгоград,2
6. . Демкин В.В. Физическая активность спортсмена по аэробике. Каменка, 2005.
7. Крючек Е.С.: Содержание и методика оздоровительных занятий, Олимпия пресс, 2001
8. Лесли Купер. Материалы семинара по аэробике. - М.: Национальная школа аэробики, 2002.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: вчера, сегодня, завтра. - М.: 2001.
- 10.Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы. - М.: 1999.
- 11.Обухов СМ., Селуянов В.Н., Мьякинченко Е.Б. и др. Влияние силовой подготовки на аэробные возможности спортсмена // Сб. науч. трудов. - Вып. 1.-М.: 2005.
- 12.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
- 13.Ростова В.А., Ступкина М.О. Учебное пособие: «Аэробика».- Санкт-Петербург, 2003
- 14.Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Спортивная аэробика // Нетрадиционные виды гимнастики. - М.: Просвещение, 2002.
- 15.Филиппова Ю.С. Учебно-методическое руководство по аэробике. - Новосибирск, Академгородок, 1999
16. Шипилина И.А. Аэробика. М., 2004.
- 17.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. — Воронеж, 2005.
- 18.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕСДАНС»: Учебно-методическое пособие для студентов

