

Управление образования администрации
Ростовского муниципального района
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 1 от 30 сентября 2025г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М.Тарарушкина
С.А. Куликова

«Фитнес для детей»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(для детей 5-7 лет)

Срок реализации: 2 года

Составитель: Фирсова Елена Николаевна
педагог дополнительного образования

Ростов, 2021 г.
(переработана в 2025 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно – тематический план 1 года обучения.....	7
Учебно – тематический план 2 года обучения.....	18
Организационно-педагогические условия.....	29
Содержание деятельности.....	30
Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике.....	46
Формы аттестации.....	47
Список литературы.....	48

Пояснительная записка

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма систему занятий с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Новизной и отличительной особенностью данной программы включение современных направлений фитнеса - степ-аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, подвижных игр освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа является модифицированной, разработана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Детский фитнес», разработчик программы Зимина Ольга Владимировна.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа «Фитнес для детей» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степперы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Актуальность

Программы по фитбол-гимнастике и степ-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений

и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step» и означает «шаг». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джин Миллер. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата, а в результате систематических занятий дети получают гармонично развитое тело, прекрасную осанку и вырабатывают красивые, выразительные и точные движения.

Цель программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

Расширить знания детей о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, о здоровом образе жизни, правилах техники безопасности на

занятиях.

Обогащать двигательный опыт занимающихся.

Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.

Воспитательные задачи:

Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.

Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

Планируемые результаты

1 год обучения:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;

- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и

ритме;

- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

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

2 год обучения

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- дети самостоятельно называют основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга, все основные понятия;

- дети самостоятельно и уверенно выполняют элементы игрового стретчинга, упражнения на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;

- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

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

Формы подведения итогов: открытые занятия, спортивные праздники.

Материально-техническое оснащение занятий:

- музыкально-спортивный зал;

- оборудование: фитбол-мячи, степ-платформы

- музыкальная аппаратура.

Календарный график занятий

Год обучения	Дата начала	Дата конца	Всего занятий	Всего часов год	Режим занятий
---------------------	--------------------	-------------------	----------------------	------------------------	----------------------

	обучения	обучения	в год		
<i>1 год обучения</i>	<i>01.09.2022</i>	<i>31.05.2023</i>	<i>72</i>	<i>72</i>	<i>2 раза в неделю по 1 часу</i>

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название тем	Программное содержание	Всего	Теория	Практика
I БЛОК Фитбол-гимнастика					
1	Инструктаж. Вводное занятие	1.Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки,упражнения на степ-платформе. 2.Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging(бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); 3.Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 4.Развивать интерес к аэробике,воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. - создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники иутки» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»	2	1	1
2	«Наш веселый звонкий мяч»	1.Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2.Разучить аэробное упражнение сфитболами «Веселый мячик» 3.Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствоватьразвитию воображения, мышления,двигательной активности.	2	0	2

		- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию			
3	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот» - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	2	0	2
4	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку. - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстромячик занимай»; - упражнения на релаксацию	2	0	2

5	«В сказочном лесу»	1.Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. 2.Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); 3.Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке 4.Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес» - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;	2	0	2
6	«Мы веселые ребята»	1.Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче(перекатом через мяч, ноги в стороны). 2.Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 3.Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 4.Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»; - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию;	2	0	2
7	«Волшебный джин»	1.Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2.Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3.Разучивать аэробные упражнения «Джин» - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»;	2	0	2

		- дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает»			
8	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», - игра малой подвижности «Быстро шагай»	2	0	2
9	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробное упражнение «Часики» - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	2	0	2
10	«Игралочка»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. 3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве. - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»	2	0	2

11	«Тик-так часики»	1.Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики 2.Совершенствовать навык правильногоположения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3.Воспитывать выдержку инастойчивость - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	2	0	2
12	Итоговое занятие «Ну -ка повтори!»	. Повторение изученных ритмических упражнений . Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления,двигательной активности. - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение по выборудетей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомныйзаяц»; - игра малой подвижности «Раз,два, три – ну ка, повтори»;	2	0	2
	Итого:		24	1	23
II БЛОК Степ-аэробика					
1	Вводное занятие. «Веселые ножки»	1.Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техникивыполнения упражнений на степах. Познакомить с основными шагами степ- аэробики без	2	1	1

		смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стретчинг «Морские звезды»;			
2	«Гусеница»	1.Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) 2.Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. 3.Закреплять представления у детей о правильной осанке; создание игровой мотивации; -игровое упражнение «Гусеница»; -ритмические упражнения «Озорные гномики»; -игровой стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»	2	0	2
3	«Веселые зайчата»	1.Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2.Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. 3.Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Скажи наоборот»;	2	0	2
4	«Лошадки»	1.Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо,	2	0	2

		влево, вперед, назад, с поворотами. 2. Учить правильно дышать во время занятия. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию;			
5	«Обезьянки»	1. Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг скасанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2. Развивать чувство ритма, точности. - создание игровой мотивации; игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; - игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки»; - игровая заминка «Домик»; - подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения;	2	0	2
6	«Зеленые лягушата»	1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2. Развивать равновесие, гибкость, силу ног. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата»; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стретчинг;	2	0	2

7	«Салют»	1.Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать творчество, воображение. 3.Воспитывать уверенность в своих силах. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры»; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стретчинг; - упражнения на релаксацию;	2	0	2
8	«В гости к медведю»	1.Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»; - дыхательные упражнения	2	0	2
9	«Джунгли зовут»	1.Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2.Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений; - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»;	2	0	2

		- подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Эхо»;			
10	«Озорные гномики»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаг с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй замной»; - игра малой подвижности «Кто самый внимательный»;	2	0	2
11	«Путешествие Буратино»	1. Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения/приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/; 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения «Буратино»; - игровой стретчинг; «Повторяй за мной» - подвижная игра «Запрещенное движение»; - упражнения на релаксацию;	2	0	2

12	Итоговое занятие «Веселые зверята»	1.Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку; 2.Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений; - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; -игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	1	0	1
		Итого:	24	1	23
III БЛОК Импровизация в игре и танце, развитие детских фантазий, воображения и творчества					
1	Вводное занятие	-упражнения и игры, способствующие умению свободно двигаться в пространстве -бег, ходьба, прыжки с заданиями.	4	2	2
2	Подвижные и музыкальные игры	-специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; хлопки по мячу; притопы . удары мяча с различными заданиями. -выполнение ритмических заданий	4	0	4
3	Эстафеты	Подвижные игры с фитболами Подвижные игры с использованием степ-платформ	4	0	4
4	Творческие и игровые задания	-ритмические танцы. -танцы индивидуальные: «Буги-вуги осьминог». -выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.	4	0	4
5	Игры и этюды с элементами импровизации, игры превращения	-разнообразные ритмические движения в кругу, с показа педагога; -музыкальные подвижные игры -выполнение ранее изученных шагов в различных	4	0	4

		соединениях и связках.			
6	Итоговое занятие	-музыкально-ритмические движения, с показа педагога; -игры и этюды с элементами импровизации	4	2	2
Итого:			24	4	20
ВСЕГО:			72	6	66

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название тем	Программное содержание	Всего	Теория	Практика
І БЛОК Фитбол-гимнастика					
1	Инструктаж. Вводное занятие.	1.Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки,упражнения на степ-платформе. 2.Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging(бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); 3Развивать умение согласовыватьдвижения с музыкой; 4.Развивать интерес к аэробике,воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. - создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники иутки» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»	2	1	1
2	«Наш веселый звонкий мяч»	1.Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2.Разучить аэробное упражнение сфитболами «Веселый мячик» 3.Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствоватьразвитию воображения, мышления,двигательной активности.	2	0	2

		- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию			
3	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот» - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	2	0	2
4	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку. - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстромячик занимай»; - упражнения на релаксацию	2	0	2

5	«В сказочном лесу»	1.Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. 2.Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); 3.Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке 4.Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес» - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;	2	0	2
6	«Мы веселые ребята»	1.Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче(перекатом через мяч, ноги в стороны). 2.Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 3.Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 4.Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»; - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию;	2	0	2
7	«Волшебный джин»	1.Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2.Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3.Разучивать аэробные упражнения «Джин» - создание игровой мотивации;	2	0	2

		- аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы имедведь»; - игра малой подвижности «Летает - нелетает»			
8	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1.Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2.Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3.Совершенствовать координационные и скоростно- силовые способности - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», - игра малой подвижности «Быстрошагай»	2	0	2
9	«Фантаеры»	1.Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2.Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3.Разучивать аэробное упражнение «Часики» - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстромячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	2	0	2

10	«Игралочка»	1.Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики. 2.Способствовать развитию пластичности. 3.Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве. - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»	2	0	2
11	«Тик-так часики»	1.Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики 2.Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3.Воспитывать выдержку и настойчивость - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	2	0	2
12	Итоговое занятие «Ну -ка повтори!»	1.Повторение изученных ритмических упражнений 2.Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности. - создание игровой мотивации; - аэробное упражнение по выбору детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;	2	0	2

		Итого:	24	1	23
II БЛОК Степ-аэробика					
1	Вводное занятие. «Веселые ножки»	1.Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степах. 2.Познакомить с основными шагами степ- аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стретчинг «Морские звезды»;	2	1	1
2	«Гусеница»	1.Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) 2.Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. 3.Закреплять представления у детей о правильной осанке; создание игровой мотивации; -игровое упражнение «Гусеница»; -ритмические упражнения «Озорные гномики»; -игровой стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»	2	0	2
3	«Веселые зайчата»	1.Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2.Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. 3.Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»;	2	0	2

		- Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Скажи наоборот»;			
4	«Лошадки»	1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. 2. Учить правильно дышать во время занятия. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию;	2	0	2
5	«Обезьянки»	1. Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг скасанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2. Развивать чувство ритма, точности. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; - игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ; - игровая заминка «Домик»; - подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения;	2	0	2
6	«Зеленые лягушата»	1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через	2	0	2

		платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата» ; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стретчинг;			
7	«Салют»	1.Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать творчество, воображение. 3. Воспитывать уверенность в своих силах. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры»; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стретчинг; - упражнения на релаксацию;	2	0	2
8	«В гости к медведю»	1.Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на месте с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»; - дыхательные упражнения	2	0	2

9	«Джунгли зовут»	1.Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2.Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений; - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Эхо»;	2	0	2
10	«Озорные гномики»	1.Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шагис подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2.Развивать эстетический вкус и интерес кзанятиям. -создание игровой мотивации; -игровое упражнение «Гусеница»; -ритмические упражнения «Озорные гномики»; -игровой стретчинг «Повторяй замной»; -игра малой подвижности «Кто самыйвнимательный»;	2	0	2

11	«Путешествие Буратино»	1. Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения/приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/; 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко. - создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения «Буратино»; - игровой стретчинг; «Повторяй за мной» - подвижная игра «Запрещенное движение»; - упражнения на релаксацию;	2	0	2
12	Итоговое занятие «Веселые зверята»	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений; - создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	1	0	1
		Итого:	24	1	23
III БЛОК Импровизация в игре и танце, развитие детских фантазий, воображения и творчества					
1	Вводное занятие	- упражнения и игры, способствующие умению свободно двигаться в пространстве - бег, ходьба, прыжки с заданиями.	4	2	2

2	Подвижные и музыкальные игры	-специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки; хлопки по мячу; притопы . удары мяча с различными заданиями. -выполнение ритмических заданий	4	0	4
3	Эстафеты	Подвижные игры с фитболами Подвижные игры с использованием степ-платформ	4	0	4
4	Творческие и игровые задания	-ритмические танцы. -танцы индивидуальные: «Буги-вуги Осьминог». -выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.	4	0	4
5	Игры и этюды с элементами импровизации, игры превращения	-разнообразные ритмические движения в кругу, с показа педагога; -музыкальные подвижные игры -выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.	4	0	4
6	Итоговое занятие	-музыкально-ритмические движения, с показа педагога; -игры и этюды с элементами импровизации	4	2	2
Итого:			24	4	20
ВСЕГО:			72	6	66

Организационно-педагогические условия

Структура занятий по программе «Фитнес для детей» включает в себя 3 части:

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

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол-гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку, разучивание подвижных игр с предметами и без предметов. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 20 минут.

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

Содержание деятельности

Раздел «Фитбол – гимнастика»

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, который используется в оздоровительных целях.

Данный модуль направлен на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, выносливости, координационных способностей. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают улучшить координацию и повысить гибкость. Круглая форма мяча помогает выполнять движения с большей амплитудой, а его неустойчивость заставляет держать мышцы в постоянном напряжении для удержания равновесия.

Рекомендуемые упражнения:

– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; передача фитбола друг другу, броски фитбола; игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», – «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Структура занятий включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Раздел «Подвижные игры»

Самой важной формой работы с дошкольниками является - игра. Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижная игра может сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать

Раздел «Степ-аэробика» Упражнения на степ - доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Программа предусматривает изучение материала по степени координационной сложности:

1. Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений.
2. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более

трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

3. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

4. Один комплекс степ-аэробики как полного занятия выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться, поэтому один комплекс разбиваем на обучающие и комбинированные занятия. На обучающих, мы разучиваем новые шаги, а на комбинированных повторяем разученные и изучаем новые.

5. Один раз в два месяца проходят игровые итоговые занятия, где все изученное закрепляется в игровой или соревновательной форме с привлечением родителей.

На первом занятии детям предлагаются элементарные комплексы упражнений аэробики, объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счёт, а затем, по мере усвоения, под музыку, в медленном темпе, затем ускоряя его. Для закрепления упражнений необходимо их варьировать, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки.

Отклонения от методических норм проведения занятий степ-аэробикой ведут к нарушению восприятия упражнений, расплывчивости содержания занятий.

В степ - аэробике есть определенные термины, обозначающие шаги при выполнении упражнений на степе. Шаги в степ аэробике очень разнообразны.

В степ - аэробике существует два вида шагов:

- Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете

сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

- Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

Шаги:

Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

Basic step (бэйсик степ) (шаг выполняется на 4 счета) - нашагивание на степ - это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее. Шаг одной ногой прямо на степ-платформу, шаг другой ногой прямо на степ-платформу, шаг первой ногой со степ-платформы, шаг второй ногой со степ-платформы.

Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степ-платформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги. При этом шаге нужно держать равновесие, так как одна упор идет на одну ногу. Нельзя перекашиваться на одну из сторон.

Шаг-колени - Правую ногу нужно поставить на степ, левую же согнуть в колене и приподнять к животу. Движения должны быть как можно более естественными и не стоит перекидываться на одну сторону и выворачивать колено. Нога направлена прямо, корпус при подъеме колени стремиться чуть вперед.

Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени). Это упражнение отлично укрепляет ягодицы в движении.

Ви-степ (V-step) - шаг, который напоминает собой букву V, для этого нужно шагнуть поочередно на степ двумя ногами на противоположные уголки

степа. Поочередный шаг ногами на противоположные углы платформы, ноги движутся как бы по верхним углам английской буквы V.

Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на ступень платформы, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

Мамбо - танцевальное движение - пока левая нога находится на полу, правая зашагивает на ступень, делая упор и ставя точку и сразу же делая шаг с точкой назад.

Straddle (Стредл ап) (шаг выполняется на 8 счета) - шаги – ноги вместе, ноги врозь. Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на ступень платформы, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со ступень платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Cha-cha-cha (ча-ча-ча) - шаги с переступанием с ноги на ногу, для смены ноги.

Основные элементы упражнений в степ – аэробике

Базовый шаг. Шагом правой ноги на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы, и.п. Выполняется на 4 счета то же с левой ноги.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. Из и.п. - стойка ноги врозь по сторонам платформы (вдоль), шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги, поочередно шагом правой, левой сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

Шаг через платформу. Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе. Шагом левой в сторону встать на платформу, приставить правую, шагом левой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой.

Шаги – ноги вместе, ноги врозь. (и.п. стойка ноги врозь; стоя на платформе ноги вместе) И.п. может быть лицом к ступу, боком, с левой или правой стороны, а также позади. Все вышеперечисленные позиции обычно варьируются для того, чтобы упражнения действовали как можно больше групп мышц и при этом не были бы монотонными.

Сначала разучивают шаги на ступ, потом добавляют движения руками. Все упражнения должны выполняться в одну и другую сторону (для гармоничного развития обеих частей тела). Нагрузку нужно повышать постепенно, увеличивая темп музыкального сопровождения, усложняя комплексы, сокращая паузы для отдыха. Выполнение упражнений возможны в различных построениях: в шахматном порядке, по кругу, по периметру зала и др.

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: • куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; • какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно); • какое дыхание:

поверхностное (легкое) или глубокое; • какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой • тихое, неслышное дыхание или шумное. Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

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

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10 раз) Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

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

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

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

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

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу,

пупок как бы опускается. 1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. 2. Медленный, плавный выдох - живот медленно вытягивается к спине. Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки. 1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим. 2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. **П р и м е ч а н и е** . Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

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

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, вытягивая в себя живот, грудную клетку. 1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. 2. Задержать дыхание

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

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

Радуга, обними меня

Цель: та же. Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд. 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

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

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не

поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

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

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. Повторить 3—6 раз. Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд. Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют

пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу. Поза абсолютного покоя Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«Медуза»

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц. «Трясучка» или «Вибрация» (Стимулирует обменные процессы.) Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.) Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи враспынную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы

скачут: скок, скок, скок. На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, осторожно слушают: не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну попробуй нас поймать. Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

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

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

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

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» и запятнать их. Если 35 «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается. НЕ

ПРОПУСТИ МЯЧ

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

УТКИ И СОБАЧКА

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

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

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

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова: Ну-ка, утки, Кто быстрее Доплывет до камышей? Самой ловкой За победу Сладкое дадут к обеду. После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

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

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову. Звонкою подковкой Подковали ножку. Выбежал с обновкой Ослик на дорожку. Новою подковкой Звонко ударял И свою подковку Где-то потерял.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят: Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки, Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква! «Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, Я вас всех переловлю. После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него.

Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

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

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

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

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

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

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч. Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

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

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинающим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.

Формы аттестации

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для детей» по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года.

«-» - необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается;

«0» - требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко;

«+» - выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами.

Список литературы

Список нормативно-правовой документации

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта "Образование" (протокол от 07 декабря 2018 г. № 3).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196».
8. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

11. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».

12. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013 г.

14. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

15. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)

16. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015 г.

Список литературы для педагога

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

2.Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.

3.Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).

4.Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006

5.Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;

6.Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012

7.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000

8.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах».-С-Пб., 2008

9.Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011

10.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.:Речь,2001

11.Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012

12.Пособие «Детский фитнес» (для детей 5-7лет) Сулим Е.В. – М.: ТЦ Сфера, 2015

13.От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010