

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 «Малахитовая шкатулка»**



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 9
«Малахитовая шкатулка»
_____ В.Н. Ефимова
Приказ № 274 от «31» августа 2020 г

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа
«Детский фитнес»
Возраст обучающихся: (4 - 7 лет)
Срок реализации 1 год**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №1 от «31» августа 2020 г.

Инструктор по физической культуре:
Курченко Ю.А.

Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ

1	Паспорт программы	3-4
1.1	Пояснительная записка	5
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Ожидаемые результаты	7
1.4	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей дошкольного возраста	7
1.5	Принципы реализации программы	9
1.6	Условия реализации программы	9
2	Содержание и структура программы	10
2.1.	Содержание Программы	9-10
2.2	Учебно-тематический план	11
2.3	Календарно – тематическое планирование	11
2.4	Взаимодействие с семьями воспитанников	19
2.5	Материально – техническое обеспечение программы	19
2.6	Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками	20
2.7	Расписание занятий	20
3	Список литературы	21

1. Паспорт программы

Наименование Программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес»
Юридический адрес	Ханты-Мансийский Автономный округ - Югра, г. Нижневартовск, Северная, 66 а,
Телефон	(3466) 26-55-29, 26-87-07 Факс: (3466) 26-65-22,
Составители Программы	Курченко Юлия Антоновна, инструктор по физической культуре.
Исполнители Программы	Дети, родители, педагог
Цель Программы	Способствовать укреплению здоровья ребенка с учетом их ных, индивидуальных, психологических и физиологических ностей.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;- Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности.
Срок реализации Программы	1 год
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none">- снижение заболеваемости;-рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;- сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики, игрового стретчинга, упражнений на фитболах.- проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.
Система контроля за выполнением Программы	При реализации программы может проводиться индивидуальная оценка развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования; оптимизации работы с группой детей.

1.1 Пояснительная записка

Данная программа реализуется в дошкольном учреждении для детей от 4 до 7 лет. Инновация заключается в том, что фитнес является инновационным направлением в укреплении здоровья и обладает следующими признаками инновационности (циклическостью развития, связью со временем и культурой, новизной качества, широкой информативностью и внедрением, системным преобразованием, энергозатратностью). Он включает в себя не просто спортивные занятия, а занятия, которые проводятся в игровой форме и включают в себя элементы современной гимнастики, акробатики, аэробики, йоги. В программу «Детский фитнес» включен разработанный практический и теоретический материал, новые компоненты (методики, средства современного фитнеса, в частности базовых видов аэробики).

Форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в спортивных секциях. Для каждой группы или отдельных детей по медицинским показаниям с учетом темперамента подбирается индивидуальная программа упражнений детского фитнеса, выполняя которую ребёнок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Это подвижные игры, работа на тренажерах, системное повторение упражнений. Для занятий детским фитнесом практически не существует противопоказаний.

Данная программа удовлетворяет потребности каждого ребёнка в физической активности, повышает интерес к физическим упражнениям, приобщает к здоровому образу жизни. Практическая значимость программы по детскому фитнесу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной

активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: способствовать укреплению здоровья ребенка с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей .

Задачи:

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
4. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности.

1.3 Ожидаемые результаты

- снижение заболеваемости
- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
- сформированность точного, уверенного выполнения элементов аэробики, игрового стретчинга, упражнений на фитболах.
- проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в двигательной деятельности, развитие воображения.

Новизна программы:

1.4 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей

Дети 4-5 лет все еще не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, как надо и не надо себя вести. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам и как - мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своем собственном. Таким образом, поведение ребенка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года, хотя в некоторых ситуациях ему все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится все более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребенок пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу - первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в подвижные игры с правилами (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребенка. В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении с взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать с взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения). У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребенок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью.

Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребенка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в период от 5,5 до 7 лет свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением.

Старший дошкольный возраст является очень важным возрастом в развитии познавательной сферы ребенка.

В 5-6 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала,

сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора. Лучшим способом получить именно научную информацию является чтение детской энциклопедии, в которой четко, научно, доступным языком, ребенку описывается любая информация об окружающем мире. Ребенок получит представление о космосе, древнем мире, человеческом теле, животных и растениях, странах, изобретениях и о многом другом.

Этот период называют сензитивным, т.е. наиболее благоприятным для развития всех познавательных процессов: внимания, восприятия, мышления, памяти, воображения. Для развития всех этих аспектов усложняется игровой материал, он становится логическим, интеллектуальным, когда ребенку приходится думать и рассуждать.

Хорошо в этом возрасте играть с ребенком в **словесные игры**, так как ребенок уже использует в своей речи синонимы, антонимы, различает гласные и согласные, может определить количество слогов в словах, место звука в слове (начало, середина, конец слова).

В пятилетнем возрасте активно развиваются познавательная и интеллектуальная сферы. И чем лучше развиты внимание, восприятие, мышление, память, воображение, тем лучше и быстрее развивается ребенок, тем, соответственно, лучше он будет готов к школе.

Седьмой год жизни — продолжение старшего дошкольного возраста, очень важного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. В это время происходит дальнейшее становление важных психических образований, которое создает необходимые психологические условия для появления новых линий и направлений развития. Это время, когда ребенок готов идти в школу и его жизнь кардинально меняется. В этой статье мы рассмотрим специфику развития и обучения детей 6-7 лет.

В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов. Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие

восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

1.5 Принципы реализации программы

- **Принцип развивающего и воспитывающего обучения** означает, что цели, содержание и методы обучения должны способствовать не только усвоению знаний и умений, но и познавательному развитию, а также воспитанию личностных качеств дошкольников.

- **Принцип индивидуализации и дифференциации обучения** состоит в том, что цели содержание и процесс обучения должны как можно более полно учитывать индивидуальные и типологические особенности дошкольников. Реализация этого принципа особенно важна, при обучении одаренных детей, у которых индивидуальные различия выражены в яркой и уникальной форме.

- **Принцип учета возрастных возможностей** предполагает соответствие содержания образования и методов обучения специфическим особенностям детей на разных возрастных этапах.

1.6 Условия реализации программы:

- **Условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

- **Условия формирования групп:** одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

- **Формы проведения занятий:** групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.

- **Формы организации деятельности воспитанников:**

- Познавательная беседа;
- Игровые приёмы и упражнения;
- Объяснение;
- Наглядно-демонстративный показ;

2. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание программы

Основу программы составляют двигательные действия, поддерживающие на оптимальном уровне работу сердечно - сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Основными разделами, включенными в программу являются:

- аэробика;
- степ-аэробика;
- элементы игрового стретчинга;
- ритмическая гимнастика;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- фитбол гимнастика;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на расслабление;
- зумба кидс.

Программа способствует формированию у детей знаний и двигательных умений и навыков в области оздоровительной аэробики; она основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Детский фитнес дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Данная программа предназначена для реализации в дошкольных учреждениях, в образовательную концепцию которых включена деятельность по физическому совершенствованию детей дошкольного возраста. Существует много факторов, которые в течение жизни ослабляют здоровье, и лишь немногие способны его укрепить. В первую очередь - это регулярные занятия физической культурой. Систематические занятия фитнесом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности.

Данная программа удовлетворит потребность каждого ребёнка в физической активности, повысит интерес к физическим упражнениям. Занимаются фитнесом «ради здоровья, а не нагрузки». Никто не будет заставлять ребенка выполнять различные нормативы, сравнивать его с результатами других занятияи.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр, составление комплексов упражнений.

Возрастная группа: дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, не более 8 занятий в месяц, 72 занятия в год.

Продолжительность занятий – 20 минут (1 академический час равен 20 минутам)

для детей 4-5 лет, 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет;

30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет.

(в соответствии с требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (с изменениями от 27.08.2015 № 41)

2.2 Учебно-тематический план

Учебный план секции «Детский фитнес»

возраст	Форма проведения	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
4-5 лет	Групповая	2	8	72
5-6 лет	Групповая	2	8	72
6-7 лет	Групповая	2	8	72

2.3 Календарно – тематическое планирование

4-5 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений)
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 4	Партерная гимнастика.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Шаги и их комбинации.
занятие 7	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов нерифмованных фраз.
занятие 8	Упражнения с мячом.
Октябрь (8 занятий)	

занятие 1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
Занятие 2	Упражнения с мячом.
Занятие 3	Упражнения с обручем и скакалкой.
Занятие 4	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
Занятие 5	Элементы йоги. Подвижные игры.
Занятие 6	Партерная гимнастика.
Занятие 7	Ритмическая гимнастика.
Занятие 8	Игровой стрейтчинг.
Ноябрь (8 занятий)	
Занятие 1	Партерная гимнастика.
Занятие 2	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.
Занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
Занятие 4	Партерная гимнастика.
Занятие 5	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
Занятие 6	Лого- аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
Занятие 7	Упражнения на фитболах.
Занятие 8	Элементы йоги.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.
занятие 2	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 3	Степ-аэробика.
занятие 4	Работа на детских тренажерах.

занятие 5	Что такое фитнес? Позиции в классическом танце.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой.
занятие 7	Упражнения со скакалкой.
занятие 8	Упражнения на фитболах.
Январь (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Элементы акробатики. Игры.
занятие 3	Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры.
занятие 4	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 5	Партерная гимнастика.
занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 8	Игровой стретчинг.
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Знакомство с балетом (видеозанятие). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.
занятие 2	Изучение и закрепление подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановкам корпуса, элементов классического танца: ботман, плие.
занятие 3	Ритмическая гимнастика.
занятие 4	Совершенствование упражнений с гимнастической палкой.
занятие 5	Фитбол гимнастика.
занятие 6	Партерная гимнастика.
занятие 7	Элементы акробатики.
занятие 8	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.

Март (8 занятий)	
занятие 1	Ритмическая гимнастика.
занятие 2	Упражнения с мячом.
занятие 3	Совершенствование упражнений с мячом
занятие 4	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 5	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 6	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 7	Работа на степ платформах.
занятие 8	Партерная гимнастика.
Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Ориентационные упражнения.
занятие 3	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 4	Степ-аэробика.
занятие 5	Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят».
занятие 6	Упражнения с обручем.
занятие 7	Упражнения с мячом.
занятие 8	Ритмика.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Ритмическая гимнастика.

занятие 4	Партерная гимнастика.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Шаги и их комбинации.
занятие 7	Образно - ролевые и подвижные игры.
занятие 8	Фитнес. Работа на детских тренажерах.

5-6 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 4	Работа на детских тренажерах.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Шаги и их комбинации.
занятие 7	Лого – аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
занятие 8	Виды аэробики.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
Занятие 2	Базовые шаги по программе «Классики» - вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад.
Занятие 3	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.
Занятие 4	Партерная гимнастика. Упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».
Занятие 5	Элементы йоги. Подвижные игры.
Занятие 6	Партерная гимнастика.

Занятие 7	Ритмическая гимнастика.
Занятие 8	Игровой стрейтчинг.
Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Партерная гимнастика.
занятие 2	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш
занятие 3	Хореография. Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 6	Ритмическая гимнастика.
занятие 7	Степ-аэробика.
занятие 8	Зумба-кидс.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Фитбол-гимнастика.
занятие 2	Степ-аэробика.
занятие 3	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Упражнения с гимнастической палкой.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 7	Упражнения со скакалкой.
занятие 8	Ритмическая гимнастика.

Январь(8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Стэ-аэробика.
занятие 3	Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Классическая аэробика.
занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
Занятие 8	Фитбол гимнастика.
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Ориентационные упражнения.
занятие 3	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 4	Степ-аэробика.
занятие 5	Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят».
занятие 6	Упражнения с обручем.
занятие 7	Упражнения с мячом.
занятие 8	Ритмика.
Март (8 занятий)	
Занятие 1	Партерная гимнастика.
Занятие 2	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш

	(пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.
Занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
Занятие 4	Партерная гимнастика.
Занятие 5	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
Занятие 6	Лого- аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
Занятие 7	Упражнения на фитболах.
Занятие 8	Элементы йоги.
Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Упражнения с мячом.
занятие 3	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 4	Партерная гимнастика.
занятие 5	Зумба-кидс.
занятие 6	Ритмическая гимнастика.
занятие 7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.
занятие 8	Игровой стретчинг.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
занятие 4	Игровой стретчинг.

занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Упражнения с мячом.
занятие 7	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 8	Элементы йоги. Подвижные игры.

6-7 лет

Сентябрь (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на начало учебного года (диагностика физического развития, гибкости, координации движений).
занятие 2	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
занятие 4	Ритмическая гимнастика.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.
занятие 6	Шаги и их комбинации.
занятие 7	Упражнения с мячом.
занятие 8	Виды аэробики.
Октябрь (8 занятий)	
занятие 1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес (виды фитнеса)?
Занятие 2	Зумба-кидс.
Занятие 3	Зверо - аэробика: включает элементы имитации движений
Занятие 4	Партерная гимнастика. Упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».
Занятие 5	Элементы йоги. Подвижные игры.
Занятие 6	Партерная гимнастика.
Занятие 7	Ритмическая гимнастика.
Занятие 8	Игровой стрейтчинг.

Ноябрь (8 занятий)	
занятие 1	Партерная гимнастика.
занятие 2	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш
занятие 3	Хореография. Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 6	Ритмическая гимнастика.
занятие 7	Степ-аэробика.
занятие 8	Зумба-кидс.
Декабрь (8 занятий)	
занятие 1	Фитбол-гимнастика.
занятие 2	Степ-аэробика.
занятие 3	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Упражнения с гимнастической палкой.
занятие 6	Упражнения с гимнастической палкой в парах.
занятие 7	Упражнения со скакалкой.
занятие 8	Ритмическая гимнастика.
Январь(8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.

занятие 2	Стэп-аэробика.
занятие 3	Влияние физических упражнений на организм. Образно - ролевые игры.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Классическая аэробика.
занятие 6	Элементы йоги: выполнение упражнений индивидуально, хатха-йоги - «дерево», «кузнечик», «лев», «собака».
занятие 7	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
Занятие 8	Фитбол гимнастика.
Февраль (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Ориентационные упражнения.
занятие 3	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 4	Степ-аэробика.
занятие 5	Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки. Например, из сказки «Волк и семеро козлят».
занятие 6	Упражнения с обручем.
занятие 7	Упражнения с мячом.
занятие 8	Ритмика.
Март (8 занятий)	
Занятие 1	Партерная гимнастика.
Занятие 2	Базовые шаги и их комбинации. (Ви-степ) - шаг ноги врозь - ноги вместе, джампинг-джеку, бокс-степу, мамбо, марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.

Занятие 3	Основные шаги по программе «Классики», базовой аэробики.
Занятие 4	Партерная гимнастика.
Занятие 5	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
Занятие 6	Лого- аэробика: выполнение физических упражнений с одновременным произношением стихов, нерифмованных фраз.
Занятие 7	Упражнения на фитболах.
Занятие 8	Элементы йоги.
Апрель (8 занятий)	
занятие 1	Комплексы танцевальной аэробики с игрушками.
занятие 2	Упражнения с мячом.
занятие 3	Упражнения с фитболом. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Прыжки на фитболе.
занятие 4	Партерная гимнастика.
занятие 5	Зумба-кидс.
занятие 6	Ритмическая гимнастика.
занятие 7	Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку.
занятие 8	Игровой стретчинг.
Май (8 занятий)	
занятие 1	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 2	Мониторинг умений и навыков воспитанников на конец учебного года.
занятие 3	Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.
занятие 4	Игровой стретчинг.
занятие 5	Релаксация - восстановление. Сказочная аэробика.

занятие 6	Упражнения с мячом.
занятие 7	Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.
занятие 8	Элементы йоги. Подвижные игры.

2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с родителями, родительским комитетом – проводятся консультации, беседы, организовываются выставки детей, участие в конкурсах, организуются разные формы работы с родителями по вопросам успеваемости детей.

Месяц	Форма организации мероприятия	Тема	Материал
Сентябрь	Родительское собрание	«Давайте познакомимся»	
Январь	Открытые занятия (4-5 лет) (5-6 лет) (6-7 лет)	«В гости к сказке»	Конспект
Май	Открытые занятия (4-5 лет) (5-6 лет) (6-7 лет)	«Весеннее путешествие»	Конспект
В течение года	Консультации для родителей	По интересующим вопросам	Памятки для родителей

2.5 Материально – техническое обеспечение программы

Вид помещения	Оснащение помещения	Кол-во
Спортзал	музыкальный центр	1
	ленточки	15
	погремушки	15
	Координационная лестница	2
	индивидуальные коврики	15
	кубики, мякиши	16
	фитболы	16
	резиновые мячи	16
	степы	16
	шнуры	15
	кегли	18
	гимнастические палки	16
	обручи	16
	колечки	18
	массажные шарики	16
	тоннели	3
	скакалки	16
	дорожки для профилактики плоскостопия	5
	гимнастическая скамейка	2
	наклонные доски	4
	эластичные ленты	16
гимнастические маты	3	
шведская стенка	6	
канаты	1	

2.6 Мониторинг освоения воспитанниками программными умениями и навыками

Показатели (знания, умения, навыки)	Оценка/баллы		
	В	С	Н
знать что такое фитнес			
выполнять прыжки через скакалку			
выполнять подбрасывание и ловлю мяча			
выполнять подбрасывание и ловлю обруча			
выполнять танцевальные движения			
выполнение акробатической комбинации из 3 элементов			

Н (низкий)- не справляется с программой

С (средний)- справляется, при выполнении упражнений и заданий, требуется помощь педагога или частичная помощь педагога

В (высокий)- справляется самостоятельно

2.7 Расписание занятий

Вторник	1 группа – 15.30 -15.50
	2 группа - 16.00 - 16.25
	3 группа – 16.30 – 17.00
Четверг	1 группа – 15.30 - 15.50
	2 группа - 16.00 - 16.25
	3 группа – 16.30 – 17.00

3.Список литературы

1. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова - Троицкое, 2008. - 12 с.
2. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова - М: Эксмо, 2003. - 160 с.
3. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
5. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
6. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. - 208 с.
9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева - М: Мозаика- Синтез, 2010.- 128.