

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 39 г. Йошкар- Олы
« Веснушка»»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
М.М. Солдатова
Принято на заседании педсовета
от 30.08.2016
протокол №1



**Программа по дополнительному образованию
спортивно - оздоровительной направленности
« Фитнес - денс»**

Подготовила воспитатель:
Бочкарева Н.В.

Проверила: старший воспитатель
МБОУ № 39 « Веснушка»
Глушкова Т. В.

Йошкар- Ола
2016г.

Пояснительная записка

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес-Денс».

Программа «Фитнес-денс» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес-денс» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Уровень: Дошкольное образование

Срок реализации: 1 год

Принципы создания программы

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;
- адаптированность материала к возрасту детей.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;
- частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

3. Наглядность;

4. Динамичность;

5. Дифференциация:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- Подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

Структура занятия:

-вводная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения аэробики, танцевальной аэробики (зумбы), стретчинга, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - упражнения на расслабление, игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Режим образовательной деятельности – 1 раза в неделю

Длительность образовательной деятельности не более 30 минут.

Предполагаемый результат:

- владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

Формы подведения итогов:

Показательные выступления совместно с родительским клубом «Здоровая семья» 2 раза в год (декабрь, май).

Перечень учебно – методического обеспечения

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;

3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
Вспомогательное оборудование:
1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Костюмы для выступлений;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»

Детский фитнес с использованием степ-платформы

(платформы изготавливаем самостоятельно)

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы.

Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых, степ-платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степе под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуются» голосом шага и элементы.

Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. «Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степе. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степе приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к

требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Стретчинг-упражнения

Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц

Стойка прямая, руки опущены вдоль туловища, ступни ног параллельно друг к другу.

1. Делаем правой ногой один шаг назад, носок обращен вперед, а пятка не отрывается от пола. Наклоняем туловище, при этом сгибаем в колене левую ногу.

2. Встаем носочками на край степ-платформы. Опускаем медленно пятки, они должны оказаться ниже, чем верх платформы. Фиксируем это положение, а потом снова встаем на носочки. Это стретчинг упражнение очень полезно для растяжки икроножных мышц.

Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий

1. Станьте возле степ-платформы, высота, которой 60 или 65 см. Упритесь на эту платформу выпрямленной правой ногой. Делайте наклоны корпуса вперед, в направлении к правому бедру. Несколько секунд продержитесь в этом положении, а потом сделайте обратное движение, сгибая правую ногу. Задержитесь немного в этом положении и вернитесь в начальное положение. То же самое стретчинг упражнение выполните для другой ноги.

2. Для выполнения этого стретчинг упражнения лягте удобно на спину. Согните в колене одну ногу и упритесь ею о пол. Другую же ногу нужно поднять вверх. Охватите руками икру на вытянутой ноге и подтягивайте эту ногу, чем ближе к груди. Смотрите, чтобы ягодицы не отрывались от пола.

Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра

1. Начинаем выполнение этого стретчинг упражнения, сидя на коленях. Ступни ног расположены параллельно к ширине плеч, руки опущены вниз. Медленно опускаемся верхней частью туловища назад, при этом положение ног, не меняем. Ложимся на пол и фиксируем эту позу на 30 – 60 с. После возвращаемся в исходное положение.

2. Для этого стретчинг упражнения, ложимся на пол и опираемся на согнутую в локте, правую руку. Медленно отводим ногу назад, не наклоняя спины. Задержитесь в положении, в котором почувствуете напряжение передней тазобедренной части.

3. Ложимся на спину. Сгибаем левую ногу в колене и ставим ее сверху на правую. Правой рукой тянем колено левой ноги вверх до тех пор, пока не почувствуем напряжения мышц. Фиксируем эту растяжку приблизительно 30 секунд и возвращаемся в начальное положение. То же делаем с другой ногой.

4 Это стретчинг упражнение выполняем сидя, подтягиваем ступни ног к туловищу, колени разводим в стороны, руками держим голени. Делаем наклон корпуса вперед. Упираемся предплечьями в колени и фиксируем на 30 секунд. Возвращаемся в исходное положение.

5. Становимся на левое колено, правая нога опирается на ступню, руки на поясе. Медленно выполняем перенос бедер вперед. Задержите положение, когда почувствуете напряжение в левом бедре. То же самое стретчинг упражнение делаем с другой ногой.

Несколько простых упражнений, часто использующихся после любой тренировки и физической нагрузки.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, немного согните колени. Сначала поднимите вверх правую руку и потянитесь вверх 30-40 секунд. Затем, руку “бросьте” вниз, расслабьтесь. То же упражнение и для другой руки. Повторить 6-8 раз. И следите за дыханием.

2. Лежа на спине согнуть ноги в коленных и слегка в тазобедренных суставах. Руки развести в стороны под углом 90 градусов. Медленно опускайте ноги вправо, не отрывая пяток от пола. Продержитесь в таком положении 40-50 секунд. Отдохните. Повторите для другой стороны. Всего 6-8 подходов.

3. Вы сидите на полу, ноги скрещены перед собой. Кому тяжело, ноги можно выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. Правую руку приводите к груди и левой ладонью осторожно давите на середину плечевой кости. Таким образом Вы растягиваете плечевую мышцу и сам сустав. Зафиксируйтесь в таком положении 40-50 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите для левой руки. Повторений здесь немного, всего 5-6.

4. Положение сидя, ноги скрещены перед собой. Сцепите руки в замок и потянитесь вверх за воображаемым предметом. Великолепно работают мышцы позвоночника и плечевого пояса. Зафиксируйтесь на 50-60 секунд. Расслабьтесь. Повторений не много 5-6. И не забывайте о дыхании : вдох- выдох.

Перспективный план кружка «Фитнес - денс»

Месяц	Неделя	Тема	Материалы и оборудование	Краткое содержание занятия	Цель занятия
сентябрь	1 неделя	Беседа о правилах поведения в физкультурном зале	Коврики, магнитофон, степ- платформы	Показ оборудования и объяснение правила безопасности в физкультурном зале.	Дать детям представление о кружке «Фитнес-денс»
	2 неделя	Танцевальная аэробика (Зумба)	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм	1.разминка «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра - на месте, с продвижением вперед, с поворотом вокруг себя; притоп поочередно правой, левой ногой. 2.осн.часть. Одновременные, однонаправленные, симметричные движения, воздействующие на разные группы мышц: «Маленький танец» * * - ритмическое упражнение, ходьба на носках по кругу, взявшись за руки. 3. закл.часть релаксация.	Освоение техники основных базовых танцевальных шагов;
	3 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	1 разминка.Шаг на степ — со степа, бодро работая руками. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)Основн.часть «Крест». (Повторить 2 раза.) Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Ходьба на степе, бодро работая руками. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.	ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия;
	4 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: Бег в одной колонне друг за другом,бег в рассыпную,бег спиной вперед. Осн. ч.Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц. Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий. Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра Закл.часть. Медитация «Сердце.»	Развитие ловкости, точности, координаций движений; развитие гибкости и пластичности, формирование правильной осанки и красивой походки, силы ног.

Октябрь	1 неделя	Танцевальная аэробика (Зумба)	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм	Техника выполнения упражнений для рук без предмета. Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях, упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	Формировать навыки и умения, необходимые для занятий аэробикой. Познакомить детей с элементами строевой подготовки. Учить ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи. Познакомить детей с базовыми шагами аэробики.
	2 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: Проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному, взять степ, встать на место Осн.ч. Ходьба обычная на месте; Ходьба на степе; Шаг на степ - со степа; Приставной шаг на степе вправо- влево. Закл.ч. дети убирают коврики, дыхательная гимнастика «Сдуй перышко»	Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики; закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
	3 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: бег по кругу в колонне по одному, в рассыпную, спиной вперед Осн. ч: упражнения: «Кошечка», «Ящерица», « Свечка», «Березка». Закл.ч. дыхательная гимнастика для усиления и чистоты легких.	Формирование правильной осанки, развитие умения ориентироваться в пространстве, совершенствование функции организма.
	4 неделя	Танцевальная аэробика (Зумба)	Магнитофон, спортивный костюм.	Разминка: Упражнения для разогрева тела: «Две мартышки», челночный бег Осн. часть: Изучение новой композиции движений, Закл.ч. Хатха- йога для успокоения мышц тела.	Умение выполнять танцевальные движения быстро и качественно, умение сочетать движения с музыкой и словам.
ноябрь	1 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: Ходьба и бег вокруг степ-платформ змейкой, . Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ. Приставной шаг назад. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево. Осн.ч. 1.Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п. 2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п. 3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.	Развивать и укреплять костно- мышечную систему организма дошкольника. Формировать правильную осанку, стопу. Стимулировать работу сердечно- сосудистой, дыхательной систем организма.

				4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п. 5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п. 6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза). Закл.ч. Массаж лица «Мельник»	
	2 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: упражнения аэробики для разогрева мышц тела. Бег и ходьба парами. Основ.ч. Упражнения: «Лодочка», «Птичка», «Лотос», «Свечка». Закл.часть подвижная игра « Пустое место»	Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, упражнениями стретчинга, воздушного закаливания, формирование правильной осанки.
	3 неделя	Танцевальная аэробика (Зумба)	Магнитофон, спортивный костюм.	Разминка. Ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием колен, бег со сменой направления, гусиный шаг. Основ. ч. повторение начатой композиции, перестроение парами, выполнение движений парами. Закл.ч. упражнения на расслабление «Цветок кактуса», «Котята»	Совершенствовать полученные навыки.
	4 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, бег в рассыпную-перестроение в колонну по одному, получение степ-платформ, построение в колонну по три. Основ.ч. упражнения на выносливость: 1. Шаг в степ – прыжок вверх; 2. Шаг в степ- прыжок в сторону- мах ногой. 3. Повторение ранее выполненных упражнений. Закл.ч. подвижн. Игра «Мышеловка», дых-ая гимн. «Ворона»	Совершенствовать умение выполнять упражнения комплекса степ-аэробики; закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; развитие выносливости.
Декабрь	1 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: выполнение аэробных упражнения для разогрева тела, получение ковриков, распределение по залу. Основ.ч. упражнения «Самолет взлетает», «Солнышко», «Лодочка», «Дуб». Закл.ч. релаксационное упражнение «Снеговик».	Увеличение подвижности суставов, повышение общей двигательной активности, воспитание выносливости и старательности.

	2 неделя	Танцевальная аэробика. (Зумба)	Магнитофон, спортивный костюм.	Разминка шаг по залу с переходом на легкий бег, продолжительностью 1,5 мин. Основ.часть. Изучение новой композиции с элементами латино – американских танцев, повторение ранее изученных композиций. Закл.ч. Игра малой подвижности «Затейники»	Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом режиме (под музыку). Развитие координаций движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакций, умение сочетать движения с музыкой и словом.
	3 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: Выполнение упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координаций движений. Основ.ч.: упражнения: «Воин», «Солнышко», «Дуб», «Сорванный цветок», «Морская звезда». Релаксационное упражнение «Сердечко»	Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощенности и творчества в движении.
	4 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: бег врассыпную, перестроение в шеренгу, «гусиный» шаг, бег продолжительностью до 1,5 мин. Осн.ч. упражнения «Удав», «Носорог», «Страус», «Задумчивый медвежонок». Закл.часть. игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Развивать и укреплять костно-мышечную систему дошкольника. Формировать правильную осанку, стопу. Стимулировать работу сердечно-сосудистой системы организма.
Январь	2 неделя	Танцевальная аэробика	Магнитофон, спортивный костюм.	Разминка: бег парами, челночный бег, упражнение «Пауки», Основ.часть: аэробные упр-ия, совмещенные с танцевальными шагами, умение перестраиваться в общую пирамиду. Повторение ранее изученных композиций. Закл.ч. релаксационное упражнение «Море»	Повышение физической выносливости детей и предотвращение мышечной травмы, улучшение координаций и равновесия.
	3 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: построение в шеренгу, проверка равновесия и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба «Змейкой » между предметами, бег врассыпную. Основ.ч. Базовый шаг, шаг ноги врозь- ноги вместе. 3.приставной шаг с касанием на платформе, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо- влево. Закл.ч. сбор платформ на свое место, игра малой подвижности «Найдем зайца»	Улучшение гибкости, пластики, восстановление тонуса тела. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций на степ- платформах.

	4 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: челночный бег 3х 10м, приседания, отжиманию Осн.ч.: Ритмическая мозаика «Голубая вода», выполнение аэробных упражнения для разогрева тела, получение ковриков, распределение по залу. Осн.ч. упражнения «Самолет взлетает», «Солнышко», «Лодочка», «Дуб». Закл.ч. релаксационное упражнение «Снеговик».	Увеличение подвижности суставов, повышение общей двигательной активности, воспитание выносливости и старательности.
Февраль	1 неделя	Танцевальная аэробика (Зумба)	Магнитофон, спортивный костюм.	Разминка: ходьба с высоким подниманием колен, бег продолжительностью до 1 мин – переход на ходьбу. Осн. ч. «Зверо- аэробика»(Имитирование животных под музыку). Закл.ч. релакс. Упражнение «Лес».	Формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата, укрепление мышц голени и стопы. Повышение интереса к занятиям спортом.
	2 неделя	Степ-Аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: Выполнение упражнений в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координаций движений. Осн.ч.: упражнения: «Воин», «Солнышко», «Дуб», «Сорванный цветок», «Морская звезда». Релаксационное упражнение «Сердечко»	Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, раскрепощенности и творчества в движении.
	3 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: упражнения аэробики для разогрева мышц тела. Бег и ходьба парами. Осн.ч. Упражнения: «Лодочка», «Птичка», «Лотос», «Свечка». Закл.часть подвижная игра « Пустое место»	Развитие ловкости, точности, координаций движений, гибкости и пластичности, силы. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.
	4 неделя	Танцевальная аэробика (зумба)	Магнитофон, спортивный костюм.	Разминка: Шаг, разные виды бега. Приставные шаги, наклоны туловищем. Базовые упражнения художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки. Осн.ч.:Разучивание новой композиции с базовыми аэробными шагами. Перестроение в снежинку, звезду. Закл. Ч. Дыхательная гимнастик «Малый маятник»	Повышение физической выносливости детей и предотвращение мышечной травмы, улучшение координаций и равновесия.

март	1 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: Бег правым- левым боком, бег спиной вперед, подскоки;наклоны туловищем в разные стороны. Осн.ч. наклоны на степ- платформе, базовые шаги, прыжки на степе и через степ- платформу. Закл.часть. подвижная игра «Волк в кругу.»	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ- аэробикой, совершенствование координаций движений и чувства равновесия. Умение сочетать движения с музыкой
	2 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: игра «Приветствие солнцу», «Зверята» Основн.ч: упражнения на формирование правильной осанки «Кошечка», «Ящерица», «Мостик», «Свечка». Закл.ч: Расслабление мышц и восстановление дыхания упражнение «Чебурашка».	Развивать и укреплять костно-мышечную систему дошкольника. Формировать правильную осанку, стопу. Стимулировать работу сердечно- сосудистой системы организма.
	3 неделя	Танцевальная аэробика с элементами суставной гимнастики	Магнитофон, спортивный костюм	Разминка: бег с продолжительностью 1,5 мин, ходьба на носочках, пяточках, с высоким подниманием колен, наклоны, приседания. Осн.ч.: упражнения: «Танго сидя», «Рыба- пила», «Ромашка». Закл.часть. Релаксационное упражнение «Этот мир».	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти.
	4 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: бег враспынную, перестроение в шеренгу, «гусиный» шаг, бег продолжительностью до 1,5 мин. Осн.ч. упражнения «Удав», «Носорог», «Страус», «Задумчивый медвежонок». Закл.часть. игра малой подвижности «Угадай по голосу»	Увеличение подвижности суставов, повышение общей двигательной активности, воспитание выносливости и старательности.
Апрель	1 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: Бег в одной колонне друг за другом, бег в рассыпную, бег спиной вперед. Осн. ч. Выполнение упражнений для растяжки икроножных мышц. Выполнение стретчинг упражнений для растяжки подколенных сухожилий. Выполнение упражнений для растяжки мышц бедра Закл. часть. Медитация «Сердце.»	Развитие ловкости, точности, координаций движений; развитие гибкости и пластичности, формирование правильной осанки и красивой походки, силы ног.

	2 неделя	Танцевальная аэробика	Магнитофон, спортивный костюм	Разминка: шаг в колонне по одному с переходом на бег, бег в рассыпную, бег - по свистку выполнение фигуры. Осн. ч. Мартышки» - танцевальная композиция интенсивной нагрузки – прыжки на месте и с продвижением, со сменой положения ног, направления движения, в сочетании с движениями рук. Закл.ч. П/и малой подвижности «Совушка» - свободное движение под музыку в заданном образе	Использовать упражнения корригирующего характера для поддержания правильной осанки Согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах Передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми
	3 неделя	Степ- аэробика	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Разминка: ОРУ Осн. ч. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; поворот головы вправо, влево, одновременно с поворотом наклон головы вверх и вниз. Наклоны туловища вперед, назад, в сторону(вправо, влево) с максимальным напряжением(из различных положений – сидя, стоя, без опоры и с опоры), движения по кругу, скручивание вправо, влево, смещение туловища вправо, влево, прогиб вперед, назад. Упражнения на пресс в различных положениях. Упражнение «кошка», «лодочка»: с начало подъём верхней части туловища, затем нижней части и одновременно. Закл.ч. релаксационное упражнение «Сердце»	Учить правильному выполнению степ шагов на степенях.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе С предметами - мелкими мячами
	4 неделя	Стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Разминка: Шаг с высоким подниманием колен, на носочках. Переход на легкий бег, бег парами, бег с продолжительностью 1,5 мин. Осн. ч. Упражнения на растяжку ног: «Свечка», «Колосок», «Лотос», «Змейка» Закл.ч. релаксационное упражнение «Море»	Развитие ловкости, точности, координации движений, гибкости и пластичности, силы. Обогащение двигательного опыта различными видами движений.
май	1 неделя	Закрепление освоения танцевальной аэробики	Магнитофон, спортивный костюм	Провести знакомую разминку, основные движения, изученные ранее.	Закреплять знания и умения дошкольников по спортивно-оздоровительной направленности танцевальной аэробики
	2 неделя	Закрепление освоения направленности и степ-аэробики	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, степ-платформы	Провести знакомую разминку, основные движения, изученные ранее.	Закреплять знания и умения дошкольников по спортивно-оздоровительной направленности степ-аэробики

	3 неделя	Закрепление освоения направленности и стретчинг	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга	Провести знакомую разминку, основные движения, изученные ранее	Закреплять знания и умения дошкольников по спортивно-оздоровительной направленности стретчинг
	4 неделя	Показательное выступление перед родителями	Магнитофон, аудиофайлы, спортивный костюм, коврики для стретчинга, степ- платформы	Комплексы упражнений по танцевальной аэробике, стретчингу, степ-аэробике.	Показать с детьми свои знания и умения по освоенным ранее спортивно-оздоровительным направленностям.

Список литературы:

- Анисимов О.Скрестим пальцы/Айболит, 2001г. №2.
- Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2010-496с.
- Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
- М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика-Синтез, 2000-256с.
- Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2014-175с.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-денс". С.-П. 2015.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2001.
- Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
- Шилкова И.К., Большев А.С."Здоровьеформирующее физическое развитие". М. 2013.
- Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 2014.