

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 41 г. Йошкар-Олы «Василинка»
424003, Россия, РМЭ, г. Йошкар – Ола, ул. Рябинина, д.13-а, т.42-92-28, 72-06-62

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 41г.
Йошкар-Олы «Василинка»
протокол №1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 41 г.
Йошкар-Олы «Василинка»
_____ Е.А.Смирнова
30.08.2024 г

Согласовано: главный специалист
отдела дошкольного образования
городской округ «Город Йошкар-Ола»
_____ Соловьева Ю.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель»

ID программы	
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Уровень программы	Базовый
Категория и возраст обучающихся	4-5лет
Срок освоения программы	1 год
Объем часов	30 часов
ФИО, должность разработчика программы	Швалева М.М ,воспитатель

Йошкар-Ола,
2024г.

Содержание

Пояснительная записка		3
Методы работы с детьми		4
Методическое обеспечение программы		5
Ожидаемые результаты		8
Приложения		
1	Проектирование дополнительного образовательного процесса «Спортивная карусель»	9
2	Оценочные и методические материалы	20
Список литературы		21

Пояснительная записка

Слово «фитнес» происходит от английского «to benefit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Детский фитнес и его цель можно определить как систему мероприятий (услуг), направленных на поддержку и укрепление здоровья ребёнка (оздоровление), его нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

Цель программы – развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальную память, умение согласовывать движения с музыкой.
3. Способствовать развитию творчества в движении.

4. Содействовать профилактике плоскостопия и дефектов осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
5. Воспитывать потребность в движении и приобщать к здоровому образу жизни.
6. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Принципы реализации программы

В основу реализации программы положены следующие принципы: сознательности и активности участников образовательного процесса; доступности и постепенности увеличения нагрузок; систематичности и регулярности; направленности на различные группы мышц; комплексного подхода; успешности каждого ребенка; сотрудничества «инструктор по физической культуре – ребенок»; психологической комфортности.

Специфика проведения занятий

Сроки реализации – октябрь-май

Режим занятий – 1 раз в неделю

Место проведения – физкультурный зал ДОУ

Оптимальный объем группы – 10-12 человек

Продолжительность – 20 минут.

Формы организации детей

Форма – подгрупповая с использованием метода круговой тренировки.

Типы занятий

Ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Методы работы с детьми

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слуховой (объяснение, показ);
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Этапы обучения

Начальный этап обучения. Обучение простым упражнениям, ритмическим танцам, самомассажу. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Основной этап обучения. Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений.

Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

Содержание программы

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и

утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (йога, стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол - аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Методическое обеспечение программы

1. Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев с применением фитнес-технологий.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем,; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

Детский стэп – одно из любимых занятий детей дошкольного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Доски могут быть использованы на эстафетах как препятствие, которое нужно бежать или перепрыгнуть, как место отдыха.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются. При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

Занятия на тренажерах - занятия с любыми видами тренажеров. В работе с детьми дошкольного возраста используются как простейшие, так и сложного устройства: степы, мячи-фитболы, диски здоровья, детские резиновые эспандеры. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, медболы, шведские стенки, массажные коврики.

Стрэтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрейтчингом.

Игровой стрейтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игровострэтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям

лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью.

Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

2.Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь,
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе «От рождения до школы»,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,

- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы»
- упражнения в равновесии с фитболами,
- упражнения в равновесии со стэп-платформами.

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тик-так», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами.

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мяч умеет прыгать».

Упражнения с мячом: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Пингвины», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврик с мячом.

Упражнения с обручами: «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

Силовые упражнения: «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ежик-силач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Йога: «Бабочка», «Неваляшка-1», «Покачай малышку», «Да-Нет», «Книжка», «Ванька-встанька», «Мост», «Ежик», «Стойка на лопатках», «Змея», «Рыбка», «Кошечка», «Поза ребенка», «Лошадка», «Верблюд», «Лебедь», «Солнышко», «Зернышко», «Дерево», «Жуки», «Улитка», «Стрекоза», «Неваляшка-2», «Собака», «Замок», «Морской конек», «Черепашка», «Кузнечик», «Волчонок», «Страус», «Носорог», «Лисичка», «Муравей», «Зайчик», «Медвежонок», «Дыхательные упражнения».

Комплексы упражнений игрового стретчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура для зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Суставная гимнастика: «Скажи «Да» или «Тик-так», «Коса», «Колокольчик», «Вентилятор», «Скажи «Нет», «Ладушки», «Царапанье», «Петушок», «Восточный танец», «Плавание», «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхгаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Махи ногами», «Велосипед», «Пружинки», «Мячик», «Липучки».

Музыкально-ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги (полька, русская, хип-хоп, вальс и т.д.). Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

Ожидаемые результаты

Каждый ребенок к концу года должен знать основы детского фитнеса – это основные понятия классической аэробики, гимнастики, ритмики, стретчинга.

Дети должны уметь:

- выполнять музыкально-ритмические движения;
- уметь слушать музыку;
- освоить базовые шаги классической аэробики
- выполнять элементы дыхательной гимнастики.
- выполнять силовые упражнения

Приложение 1

Проектирование дополнительного образовательного процесса

«Спортивная карусель»

Месяц	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
ОКТАБРЬ 1 занятие	1.Организационный момент «Познакомимся» (1 занятие) 2. «Веселые пружинки» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг.	1.Развитие гибкости суставов. «Горошины цветные» 2. Формирование правильной осанки. «Контроль осанки возле стены» 3. Классическая аэробика – шаги: March и Step-touch. 4.Стретчинг - упражнение «Змея». 5. Подвижные игра «Подбрось - поймай»	1. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 2.«Струнка» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. 3.Упражнения на расслабление «Послушаем, как шумит лес»

<p>2 занятие</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика «Ветер-ветерок» Развитие продолжительности выдоха 2. «Веселые пружинки» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;</p>	<p>1. Упражнения с мячом «Весёлые котята» Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. 2. Упражнения игрового стретчинга: «Кошечка» 3. Развитие гибкости суставов. «Горошины цветные» 4. Классическая аэробика – шаги: March и Step-touch. 5. Подв. игра «Кузнечики».</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика «Змейка» Усиление вентиляции и чистоты легких 2. «Малый маятник» 3. Развитие гибкости «Вырастем большие».</p>
<p>3 занятие</p>	<p>1. «Деревце», Формирование правильной осанки 2. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов 3. «Весёлые ладошки» Развитие гибкости суставов. 4. Укрепление мышц брюшного пресса. «Собирание яблок»</p>	<p>1. Развитие мышечной силы ног «Солдатики» 2. Развитие координации движений «Мельница» 3. Упражнения игрового стретчинга «Лягушка», «Плуг» Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 4. Классическая аэробика. Разучивание движения Knee-up — подъем колена вверх.</p>	<p>1. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 2. «Струнка» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. 3. Дыхательная гимнастика «Змейка» Усиление вентиляции и чистоты легких.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>1. «По мостику»-ходьба по гим. скамейке. Формирование правильной осанки 2. Развитие гибкости стоп «Кто выше?» 3. «Веселые пружинки» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;</p>	<p>1. Развитие мышечной силы ног «Прыг-скок» 2. «Паровозик» Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силы мышц туловища. 3. «Лодочка» Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. 4. Классическая аэробика. Разучивание движения Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх. 5. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Knee-</p>	<p>1. Расслабление мышц «Морская звезда» 2. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 4. «Струнка» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.</p>

		ур.	
НОЯБРЬ 1 занятие	1.Приемы самомассажа «Разотру ладошки сильно» -обучать приемам поглаживания,растирания (самостоятельно)	1.Комплекс с лентой. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти. 2. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнее-ур. 3.Упражнения игрового стретчинга «Лягушка», «Плуг» Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 4. Формирование правильной осанки. «Петушок»	1.Развитие носового дыхания. «Вороны», «Шары летят» 2. «Обезьяны качели» Расслабление мышц и восстановление дыхания. 3.Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка» Усиление вентиляции и чистоты легких
2 занятие	1. «Солнышко» Боковое растягивание (сохранение гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов). 2. Упражнения игрового стретчинга без музыкального сопровождения «Колобок»	1.«Кручу-кручу» Укрепление мышц брюшного пресса 2.«Грозы» Развитие силы мышц рук. 3.Упражнения игрового стретчинга «Деревце», «Черепашка» Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 4. Закрепление шагов классической аэробики:	1.Упражнения на расслабление «Морская звезда» 2.Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 3.«Вырастем большие» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. 4.«Жаворонок» Расслабление мышц

		March, Step-touch, Knee-up.	
3 занятие	<p>1.«Звёздочка», Формирование правильной осанки</p> <p>2. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов</p> <p>3.«Модница» Развитие гибкости суставов.</p> <p>4. Укрепление мышц брюшного пресса. «Приветствие солнцу»</p>	<p>1.Гимнастические упражнения «Бег по кругу» «Летка – енька»</p> <p>2.Укрепление свода стопы.</p> <p>3.«Чарли Чаплин» Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.</p> <p>4.«Рок-н-рол» Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p> <p>5. Классическая аэробика. Разучивание движения Lunge — выпад вперед, в сторону.</p>	<p>1.Расслабление мышц «Шалтай – Болтай»</p> <p>2.«Морская звезда» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.</p> <p>3.Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка» Усиление вентиляции и чистоты легких</p>
4 занятие	<p>1.«Фея моря» Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.</p> <p>2.Обучать приемам поглаживание и растирание отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава. «Я в ладошки хлопаю»</p>	<p>1.Гимнастические упражнения «Трамплин» Развитие координации движений.</p> <p>2.Классическая аэробика. Отработка движения Lunge — выпад вперед, в сторону.</p> <p>3.«Шалунья» Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание</p> <p>4.«Рок-н-рол» Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p>	<p>1.Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног: “Спящий котёнок”</p> <p>2.Упражнения на расслабление мышц рук: «Волны»</p> <p>3.Упражнения на расслабление «Обезьяньи качели».</p>

<p>ДЕКАБРЬ 1 занятие</p>	<p>1. Упражнения игрового стретчинга: «Веточка», «Матрёшка» 2. Музыкально-ритмические игры: «Музыкальное эхо», 3. Ритмическая гимнастика «Облака»</p>	<p>1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2. Силовое упражнение «Лодочка» 3. Силовое упражнение «Велосипед» 4. «Ладушки» на фитболах. Развитие ловкости, координации движений. 5. Классическая аэробика. Закрепление движения Lunge — выпад вперед, в сторону.</p>	<p>1. Развитие носового дыхания. «Вороны», Шары летят» 2. «Солнышко» Расслабление мышц и восстановление дыхания. 3. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай»</p>
<p>2 занятие</p>	<p>1. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно» 2. Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно)</p>	<p>1. Комплекс с лентой. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти. 2. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнееп-ur, Lunge 3. Упражнения игрового стретчинга «Лягушка», «Плуг» Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 4. Формирование правильной осанки. «Петушок»</p>	<p>1. «Самокат» Расслабление мышц и восстановление дыхания. 2. «Веточка» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. 3. «Маятник» 4. Развитие гибкости «Лошадка»</p>
<p>3 занятие</p>	<p>1. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно» 2. Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания.</p>	<p>1. Развитие мышечной силы ног «Прыгалка» 2. «Паровозик» Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. 3. «Рыбка», «Верблюд» Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. 4. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнееп-ur, Lunge. 5. Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика»,</p>	<p>1. Стретчинг: упражнение «Змея» 2. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног: «Спящий котёнок» 3. Упражнения на расслабление мышц рук: «Моем руки»</p>

		«Лошадки».	
4 занятие	1. Упражнение «Дождик» Развитие чувства ритма. 2. Упражнения игрового стретчинга «Кошечка», «Лошадка», «Плуг». Растяжение и укрепление мышц ног, спины.	1. Упражнения с мячом «Перекаты» Учить перекачивать и передавать мяч в парах. 2. Жонглирование мячом 3. Упражнение «Змея» Растяжка прямых мышц брюшного пресса 4. Упражнение «Неваляшка». Развитие координации движений. 5. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Knee-up, Lunge.	1. Упражнение «Дровосек» Развитие дыхательной системы 2. Упражнения «Ёжик», «Шар лопнул» Развитие дыхательной системы 3. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка» Усиление вентиляции и чистоты легких
ЯНВАРЬ 1 занятие	1. Дыхательная гимнастика по К.Т. Бутейко «Гуси шипят» Развитие продолжительности выдоха 2. «Веселые пружинки» строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; 3. Общеразвивающее упражнение «Ежик покатился»	1. Гимнастические упражнения «Трамплин» Развитие координации движений. 2. Классическая аэробика. Разучивание движения Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. 3. «Шалуныя» Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание 4. «Рок-н-рол». Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра	1. Упражнение «Осьминоги» Расслабление мышц рук и ног. 2. Стретчинг: упражнение «Ракета» 3. Упражнение «Качели» Расслабление мышц и восстановление дыхания.
2 занятие	1. Развитие носового дыхания. «Поехали», «Дрова». 2. Упражнение на фитболах «Часики» Совершенствование основных движений рук	1. Упражнение «Волк», «Бабочка полетела» Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. 2. Классическая аэробика. Закрепление	1. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 2. «Стрела» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. 3. Дыхательная гимнастика (по

	и туловища, сидя на мяче. 3. Упражнение «Цапля» Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.	движения Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. 3. Силовое упражнение «Замочек» и «Ежик-силач» 4. Игра «Вышибалы» Развитие ловкости, умения работать в команде.	Стрельниковой) «Кошка» Усиление вентиляции и чистоты легких
3 занятие	1. Упражнение «Дождик» Развитие чувства ритма. 2. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно». 3. Упражнения игрового стретчинга «Колечко», «Лягушка», «Плуг». Растяжение и укрепление мышц ног, спины.	1. «Шалунья» Беговое упражнение с переходом на ходьбу и дыхание 2. Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Сильный животик» 3. Силовое упражнение «Лодочка» 4. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнеер, Lunge, Kick.	1. Стретчинг: упражнение «Воин» 2. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног: «Спящий котёнок» 3. Развитие гибкости «Тянемся к солнцу»
4 занятие	1. «Лисичка» Боковое растягивание (сохранение гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов). 2. Упражнения игрового стретчинга без музыкального сопровождения «Весёлый клоун»	1. Упражнения с гимнастической палкой: «Лошадки», «Хлопни в ладошки». 2. Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Сильная спинка», «Ракета». 3. Танцевально-ритмическая гимнастика с мячом «Белочка» 4. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнеер, Lunge, Kick. 5. «Рок-н-ролл» Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.	1. Расслабление мышц «Обезьяны» 2. Упражнения на расслабление «Морская звезда» 3. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 4. «Потягушки» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.
ФЕВРАЛЬ 1 занятие	1. Дыхательная гимнастика по К.Т. Бутейко «Гуси шипят» Развитие продолжительности выдоха 2. Музыкально-	1. Комплекс с лентой. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти. 2. Классическая аэробика. Разучивание	1. Стретчинг: упражнение «Фонарик» (или «корзинка») 2. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног: «Спящий котёнок»

	<p>ритмические упражнения: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Боковой галоп», «Переменный шаг».</p> <p>3. Упражнение «Цапля»</p> <p>Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.</p>	<p>движения Jack(jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе.</p> <p>3. Упражнения игрового стретчинга «Павлин», «Сундучок»</p> <p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины.</p> <p>4. Формирование правильной осанки. «Петушок»</p>	<p>3. Упражнения на расслабление мышц рук: «Моем руки»</p>
2 занятие	<p>1. Музыкально-ритмические упражнения: «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг».</p> <p>2. «В небе облака», Формирование правильной осанки</p> <p>3. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов</p>	<p>1. «Модница» Развитие гибкости суставов.</p> <p>2. Классическая аэробика. Отработка движения Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе.</p> <p>3. Развитие мышечной силы ног «Солдатики»</p> <p>4. Развитие координации движений «Мельница»</p> <p>5. Упражнения игрового стретчинга «Лягушка», «Плуг»</p> <p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины.</p>	<p>1. Упражнение «Помогаем маме» Расслабление мышц рук и ног.</p> <p>2. Стретчинг: упражнение «Качели»</p> <p>3. Упражнение «Качели» Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>
3 занятие	<p>1. Развитие носового дыхания. «Поехали», «Дрова».</p> <p>2. Упражнение на фитболах «Часики» Совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче.</p> <p>3. «Канатоходец» Формирование правильной осанки</p>	<p>1. Гимнастические упражнения «Бег по кругу» «Летка – енька»</p> <p>2. Укрепление свода стопы.</p> <p>3. «Чарли Чаплин» Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.</p> <p>4. «Рок-н-рол» Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p> <p>5. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Knee-up, Lunge, Kick, Jack.</p>	<p>1. Упражнение «Дровосек» Развитие дыхательной системы</p> <p>2. Упражнения «Ёжик», «Шар лопнул» Развитие дыхательной системы</p> <p>3. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка» Усиление вентиляции и чистоты легких</p>
4 занятие	<p>1. «Карусель» Боковое растягивание (сохранение гибкости позвоночника и</p>	<p>1. Упражнения с гимнастической палкой: «Лошадки», «Хлопни в</p>	<p>1. Упражнение «Самокат» Расслабление мышц и</p>

	<p>подвижности тазобедренных суставов).</p> <p>2. Упражнения игрового стретчинга без музыкального сопровождения «Кошечка», «Собачка»</p> <p>3. Упражнения игрового стретчинга «Слоник», «Черепашка», «Месяц».</p> <p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины.</p>	<p>ладошки».</p> <p>2. Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Сильная спинка», «Ракета».</p> <p>3. Танцевально-ритмическая гимнастика с мячом «Белочка»</p> <p>4. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Knee-up, Lunge, Kick, Jack.</p> <p>5. «Рок-н-рол»</p> <p>Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p>	<p>восстановление дыхания.</p> <p>2. «Малый маятник»</p> <p>3. Развитие гибкости «Гора»</p> <p>4. Упражнение «Солнышко»</p> <p>Расслабление мышц.</p>
<p>МАРТ</p> <p>1 занятие</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика по К. Т. Бутейко «Гуси шипят»</p> <p>Развитие продолжительности выдоха</p> <p>2. Музыкально-ритмические упражнения: «Подскок», «Шаг с притопом», «Боковой галоп», «Переменный шаг».</p>	<p>1. Упражнение с мячом «Пингвинчики»</p> <p>2. Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Сильная спинка».</p> <p>3. Силовое упражнение «Велосипед».</p> <p>4. Классическая аэробика. Разучивание движения V-step— ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе – назад.</p> <p>5. Развитие координации движений «Мельница»</p>	<p>1. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай»</p> <p>2. «Стрела» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.</p> <p>3. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка»</p> <p>Усиление вентиляции и чистоты легких</p>
<p>2 занятие</p>	<p>1. Упражнение «Дождик»</p> <p>Развитие чувства ритма.</p> <p>2. Приемы массажа и самомассажа «Разотру ладошки сильно».</p> <p>3. Упражнения игрового стретчинга «Коробочка», «Фонарик», «Жучок».</p> <p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины.</p>	<p>1. Упражнения с мячом «Жонглирование мячом»</p> <p>Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p> <p>2. Упражнения игрового стретчинга: «Рыбка», «Карусель»</p> <p>3. Развитие гибкости суставов.</p> <p>«Горошины цветные»</p> <p>4. Классическая аэробика. закрепление движения V-step— ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе – назад.</p>	<p>1. Расслабление мышц «Помогаем маме»</p> <p>2. Упражнения на расслабление «Медузы»</p> <p>3. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай»</p> <p>4. «Потягушки»</p> <p>Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.</p>

<p>3 занятие</p>	<p>1.«В небе облака», Формирование правильной осанки 2. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов 3.Музыкально-ритмические упражнения: «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг».</p>	<p>1.Гимнастические упражнения «Бег по кругу» «Летка – енька» 2.Укрепление свода стопы. 3.«Чарли Чаплин» Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия. 4.«Рок-н-рол» Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра. 5. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнеe-up, Lunge, Kick, Jack, V-step.</p>	<p>1.Развитие носового дыхания. «Вороны», «Шары летят» 2. «Обезьяны» Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>
<p>4 занятие</p>	<p>1. «Солнышко» Боковое растягивание (сохранение гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов). 2.Упражнения игрового стретчинга «Волна», «Лягушка», «Плуг». Растяжение и укрепление мышц ног, спины.</p>	<p>1.«Грозы» Развитие силы мышц рук. 2. Силовое упражнение «Мостик», «Лодочка». 3. «Ванька-Встанька»-на развитие подвижности позвоночника. 4. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнеe-up, Lunge, Kick, Jack, V-step.</p>	<p>1.Стретчинг: упражнение «Струна» 2.Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног: “Спящий котёнок” 3.Упражнения на расслабление мышц рук: «Волна»</p>
<p>АПРЕЛЬ 1 занятие</p>	<p>1.Упражнения игрового стретчинга «Жучок», «Волк», «Лебедь». Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 2. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов 3.«Модница» Развитие гибкости суставов.</p>	<p>1.Упражнение с обручами «Наклоны», «Коробочка» 2. Силовое упражнение «Мостик» 3.Упражнение «Змея» Растяжка прямых мышц брюшного пресса 4.Уражнение «Неваляшка». Развитие координации движений. 5.Классическая аэробика. Разучивание движения Legcurl (лэгкерл) – «захлест» голени назад.</p>	<p>1.Развитие носового дыхания. «Вороны», Шары летят» 2. «Самокат» Расслабление мышц и восстановление дыхания. 3.Расслабление мышц «Шалтай – Болтай»</p>

<p>2 занятие</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика по К. Т. Бутейко «Гуси шипят» Развитие продолжительности выдоха 2. Музыкально-ритмические упражнения: «Подскок», «Шаг с притопом», «Боковой галоп», «Переменный шаг».</p>	<p>1. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики». 2. Классическая аэробика. Закрепление движения Legcurl (лэгкерл) – «захлест» голени назад. 3. «Паровозик» Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силы мышц туловища. 4. «Рыба – пила» Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. 5. Силовое упражнение «Мостик»</p>	<p>1. Расслабление мышц «Солнышко» 2. Упражнения на расслабление «Морская звезда» 3. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 4. «Струна» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.</p>
<p>3 занятие</p>	<p>1. «Солнышко» Боковое растягивание (сохранение гибкости позвоночника и подвижности тазобедренных суставов). 2. Упражнения игрового стретчинга без музыкального сопровождения «Цапля» 3. Упражнения игрового стретчинга «Верблюд», «Воин», «Ласточка». Растяжение и укрепление мышц ног, спины.</p>	<p>1. Упражнения с мячом «Жонглирование мячом» Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. 2. Упражнения игрового стретчинга: «Рыбка», «Ванька-Встанька» 3. Силовое упражнение «Уголок». 4. Развитие гибкости суставов. «Горошины цветные» 5. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Knee-up, Lunge, Kick, Jack, V-step, Legcurl.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика (по Стрельниковой) «Кошка» Усиление вентиляции и чистоты легких 2. «Малый маятник» 3. Развитие гибкости «Потягушки»</p>

4 занятие	1. Дыхательная гимнастика по К.Т.Бутейко «Гуси шипят» Развитие продолжительности выдоха 2. «Веселые пружинки» Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;	1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2. Силовое упражнение «Лодочка» 3. Силовое упражнение «Велосипед» 4. «Ладушки» на фитболах. Развитие ловкости, координации движений. 5. Формирование правильной осанки. «Петушок» 6. Закрепление шагов классической аэробики: March, Step-touch, Кнееп-ур, Lunge, Kick, Jack, V-step, Legcurl.	1. Упражнение «Помогаем маме» Расслабление мышц и восстановление дыхания. 2. «Малый маятник» 3. Развитие гибкости «Тянемся к солнцу» 4. Упражнение «Качели» Расслабление мышц.
МАЙ 1 занятие	1. «Жираф» Растягивание мышц туловища и развитие пластичности движений. 2. Обучать приемам поглаживания и растирания отдельно каждого пальчика, тыльной стороны ладони, лучезапястного сустава. «Я в ладошки хлопаю»	1. Формирование правильной осанки. «Петушок» 2. Силовое упражнение «Берёзка» 3. Силовое упражнение «Мостик» 4. Закрепление шагов классической аэробики в разучивании комплекса движений.	1. Стретчинг: упражнение «Бабочка летит» 2. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног: «Спящий котёнок» 3. Развитие гибкости «Струна»
2 занятие	1. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов 2. Музыкально-ритмические упражнения: «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг».	1. Комплекс с лентой. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти. 2. Упражнения игрового стретчинга «Лягушка», «Плуг» Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 3. «Рыба – пила» Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. 4. Закрепление шагов классической аэробики в разучивании комплекса движений.	1. Расслабление мышц «Обезьяны» 2. Упражнения на расслабление «Морская звезда» 3. Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 4. «Стрела» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.
3 занятие	1. Упражнения игрового стретчинга «Коробочка»,	1. Танцевально-ритмическая гимнастика:	1. Упражнения на расслабление

	<p>«Лягушка», «Плуг». Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 2. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов 3.«Модница» Развитие гибкости суставов.</p>	<p>«Часики». 2. «Паровозик» Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. 3. «Рыба – пила» Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. 4.Силовое упражнение «Мостик» и «Лодочка» 5. Закрепление шагов классической аэробики в разучивании комплекса движений.</p>	<p>«Рыбки» 2.Расслабление мышц «Шалтай – Болтай» 3.«Потягушки» Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. 4.«Самокат» Расслабление мышц</p>
4 занятие	<p>1.«В небе облака», Формирование правильной осанки 2. «Джазовая разминка» Развитие подвижности различных суставов 3.«Модница» Развитие гибкости суставов. 4. Укрепление мышц брюшного пресса. «Приветствие солнцу»</p>	<p>1.«Ножницы» Укрепление мышц брюшного пресса 2.«Грозы» Развитие силы мышц рук. 3.Упражнения игрового стретчинга«Лягушка», «Верблюд» Растяжение и укрепление мышц ног, спины. 4. Закрепление шагов классической аэробики в разучивании комплекса движений.</p>	<p>1.Развитие носового дыхания. «Вороны», Шары летят» 2. «Обезьяны» Расслабление мышц и восстановление дыхания. 3.Расслабление мышц «Шалтай – Болтай»</p>
5 занятие	Фитнес-развлечение «Маленькая страна»		

Приложение 2

Оценочные и методические материалы

Способы определения результативности:

- фитнес-тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое);
- мониторинг заболеваемости (проводится ежемесячно);
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом. Высокий уровень развития основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей – 100% выполнение предложенных упражнений. Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;
- гибкость;
- выносливость;
- чувство ритма;
- воспроизведение танцевальных упражнений.

Формы проведения итогов реализации программы

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
 - Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
 - Видеоматериал
 - Фотоотчет
 - Проведение итогового занятия-развлечения с приглашением родителей.
 - Интернет ресурсы

Ресурсное обеспечение

Программа реализуется инструктором по физической культуре.

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, индивидуальные гимнастические коврики, фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка), видеотека, стэп-платформы, фитболы, скакалки, обручи, специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом (футболка, шорты, носки).

Список использованной литературы

1. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. — М.: Просвещение, 1985. Вест
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. М., 2010.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
5. Голицина Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников.- М., 2006.
6. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах.- Волгоград, 2004.
7. Зайцев Г. Твое здоровье. СПб., 2000. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей. Ярославль, 2000.
8. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
9. Кречмер Ф. Строение тела и характер. — М., 1995.
10. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
13. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-5 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / М: Мозаика-Синтез, 2010.
14. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В.Микляевой. - М.: АРКТИ, 2012.
15. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.-2-е изд., дополн. испр.-М.: ТЦ Сфера, 2012.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб., 2007.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.
18. Энциклопедия фитнеса.- М., 2007