

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ «ДЕТСКИЙ САД № 8»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ДОУ _____ Л. А. Макарова
Принят на заседании Педагогического совета
№ (протокола) ____ от _____

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
Кружок «Фитнес для малышей»
для детей дошкольного возраста для детей
от 4,5 до 7 лет**

**Автор: Пономарёва Ирина Александровна -
инструктор по физической культуре**

г. Кострома 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КОСТРОМЫ «ДЕТСКИЙ САД № 8»



Л. А. Макарова
Л. А. Макарова
от *23.08.2024*

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
Кружок «Фитнес для малышей»
для детей дошкольного возраста для детей от 4,5 до 7 лет**

**Автор: Пономарёва Ирина Александровна -
инструктор по физической культуре**

г. Кострома 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Влияние занятий фитнесом на организм ребенка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Принципы построения программы.....	4
1.4. Научно – методическое обеспечение программы.....	5
1.5. Технология организации занятий детским фитнесом.....	6
1.6. Методы и приёмы обучения детскому фитнесу.....	8
1.7. Критерии эффективности программы.....	9
2. Учебный план кружка	
2.1. Старшая группа.....	13
2.2. Подготовительная к школе группа	18
3. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	
3.1. План занятий кружка «Фитнес для малышей» в старшей группе.....	22
3.2. План занятий кружка «Фитнес для малышей» в подготовительной к школе группе.....	37
3.3. Описание занятия кружка «Фитнес для малышей» (второй год обучения 6- 7 лет).....	55
4. Список использованных источников	58

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Образовательная программа дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Костромы Детский сад № 8 кружка «Фитнес для малышей»
Муниципальное образование	город Кострома
Юридический адрес учреждения	156022, Костромская область, город Кострома, бульвар Маршала Василевского, дом 4.
ФИО руководителя учреждения	Заведующий - Макарова Любовь Александровна
Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 30.04.2021); ➤ Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». ➤ Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 3020 года». ➤ Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». ➤ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; ➤ Приказ Министерства образования и науки РФ, Департамента общего образования от 28.02.2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования». ➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». ➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <ul style="list-style-type: none"> ➤ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Разработчики программы	Воспитатель: Пономарева Ирина Александровна
Срок реализации программы	сентябрь 2024- май 2026 гг.
Цель программы	развитие двигательной активности детей дошкольного возраста через расширение и обогащение двигательного опыта
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать укреплению здоровья дошкольников, а также формированию интереса и потребности к занятиям физкультурой и спортом. • Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию) и способности (функции равновесия, координации движений), внимание, сосредоточенность, организованность детей. • Формировать двигательные умения и навыки воспитанников. • Активизировать воспитанников для участия в спортивных мероприятиях, досугах. • Использовать современные фитнес - технологии в работе с детьми.
Целевая группа	Дети дошкольного возраста. 4,5 – 7 лет
Ожидаемые результаты программы	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Создана программно-методическая база для ведения образовательной деятельности в рамках кружка, ◦ развивающая предметно – пространственная среда; ◦ сформированы двигательные умения соответствующие требованиям ОП муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Костромы Детский сад № 8.

1. Пояснительная записка

1.1. Влияние занятий фитнесом на организм ребенка

На протяжении первых лет жизни ребёнок проходит большой путь физического и духовного развития. Одной из особенностей развития является естественная потребность в движениях. Организм ребёнка стремится к сохранению уровня двигательной активности, обусловленного потребностью в движениях.

Под нормальной двигательной активностью в детском возрасте признана такая величина, которая полностью удовлетворяет биологической потребности в движениях, соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья. В этой связи возникает вопрос о привычной двигательной активности. Причины, определяющие тот или иной уровень двигательной активности детей, могут быть биологическими и социальными.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на формирование систем и развитие функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для 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 её тонус. Это, в свою очередь, является важнейшим фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребёнка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В этом процессе двигательному анализатору принадлежит особая роль потому, что он не только усиливает другие ощущения, но и объединяет их в единое целое, то есть двигательный анализатор является связующим звеном в межанализаторных отношениях.

Организация двигательной активности детей в условиях кружка «Детский фитнес» является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей.

Программа «Детский фитнес» (далее Программа) направлена на укрепление физического и психического здоровья.

Программа развития двигательной активности детей дошкольного возраста разработана в соответствии с ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы ДО (приказ Минобрнауки РФ 23.11.2009 № 655) на основе положений фундаментальных исследований о закономерностях увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста и практических разработок в области современного дошкольного образования Н.А. Берштейна, В.И. Ляха, М.А. Руновой, Зайченко Е., Кольцовой М.М., Степаненковой Э.Я., Котуховой Н.Н., Змановского Ю.Ф., Адашкявичене Э.Й.

Программа направлена на формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и к физическому совершенствованию. Она обладает особенностями:

- обеспечивает расширение двигательного режима за счёт введения в режим дня старших дошкольников дополнительных занятий физической культурой с использованием разнообразных видов оборудования и поэтапного углублённого разучивания упражнений и движений;

- предлагает систему мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровления), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребёнка, его социальную адаптацию и интеграцию;
содержание программы интегрируется с ООП МАДОУ города Костромы «Детский сад № 8» образовательной областью «Физическая культура».

1.2. Цель: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста через расширение и обогащение двигательного опыта.

Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья дошкольников, а также формированию интереса и потребности к занятиям физкультурой и спортом.
2. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию) и способности (функции равновесия, координации движений), внимание, сосредоточенность, организованность детей.
3. Формировать двигательные умения и навыки воспитанников.
4. Активизировать воспитанников для участия в спортивных мероприятиях, досугах.
5. Использовать современные фитнес - технологии в работе с детьми.

1.3. Принципы построения программы:

- **Принцип научности**
Предполагает подкрепление всех физкультурных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **Принцип целостности, комплексности педагогических процессов** предполагает непрерывность процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие с коллегами и медицинской сестрой.
- **Принцип осознанности и активности.** Одним из важных показателей знаний является их осознанность, осмысленность. Осмысленность, понимание материала осуществляется более результативно, если ребенок понимает значение выполнения упражнения. Активность можно охарактеризовать как самостоятельность, инициативность. Спонтанная физическая активность детей в свободное время – одна из составляющих понятия двигательной активности. Качество и соответствие возрасту детей выполнение двигательных действий зависит от рационального использования организации двигательной активности в процессе физического воспитания дошкольников.
- **Принцип систематичности и последовательности,** предполагает такой логический порядок образовательной деятельности, при котором новые знания опираются на умения дошкольников. Этот принцип, помогает осваивать новую форму действия с объектами и субъектами окружающего мира. Это обеспечивает развитие логического мышления, тактильной, двигательной памяти, когда ребёнок может решать проблему на основании уже решённой предыдущей.

- **Принцип гуманизма. Принцип воспитывающего обучения.**
Доведение до понимания детей значения нравственно – волевых качеств личности человека, таких как настойчивость, решительность, самостоятельность, умение работать в коллективе, с пониманием относится к ближнему, при его неудачах и достижениях необходимо при организации дополнительных занятий по физической культуре.
- **Принцип развивающего обучения требует** ориентации образовательного процесса на потенциальные возможности ребенка. В основе этого лежит закономерность, согласно которой формирование умений – движущая сила целостного развития ребенка, становления у него новых качеств, а также формирования способностей, интересов. В результате чего опора на принцип развивающего обучения в современных условиях оказывает огромное влияние на формирование интегративных качеств дошкольника.
- **Принцип индивидуального подхода** предусматривает организацию обучения на основе глубокого знания индивидуальных способностей ребенка. Это позволяет учитывать нагрузку и возможности ребёнка при планировании и организации образовательной деятельности.

1.4. Научно – методическое обеспечение программы

Нормативное правовое обеспечение

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 30.04.2021);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 3020 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ, Департамента общего образования от 28.02.2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Теоретические концепции

- *Теория* Г. Н. Голубевой о взаимосвязи уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста;
- *Теория* Л.М. Лазарева о двигательных типах ребенка;
- *Теория* Руновой М. А. об наиболее адекватной деятельности, способствующей
 - полноценному удовлетворению потребностей ребёнка в движении, его моторному
 - развитию; о поиске путей и средств рациональной организации двигательной
 - активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.

∇ Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечнососудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных, народных танцев. Программа «Фитнес для малышей» предполагает включение в занятия разновидность ритмической гимнастики – аэробику, соединяющую ритмическую музыку и танец с физическими упражнениями.

Методика игрового обучения С. и Е. Железновых, построенная на двигательных играх под музыку, позволяет детям быстро усваивать материал.

∇ Методика, направленная на профилактику опорно-двигательного аппарата

Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушения осанки разработаны в соответствии с рекомендациями специалистов Центра восстановительного лечения г. Архангельска. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоничному развитию мускулатуры ребёнка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

∇ Методики, направленные на коррекцию психического состояния

Коммуникативные игры (по К. Орфу, В. А. Жилину, Т. Э. Тютюниковой и Е. В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребёнка, раскрытию его творческих способностей.

Музыкотерапия (по И. Р. Тарханову, М. Я. Мудрову, О. А. Машкову) – эффективный метод профилактики и лечения детских неврозов. Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание. Музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 г.

1.5. Технология организации занятий детским фитнесом

Программа разработана с учётом приоритетного направления МАДОУ города Костромы «Детский сад № 8», предоставляющем возможности для физического развития детей, потребностей родителей и социума.

Программа рассчитана для детей от 4,5 до 7 лет.

Для детей дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возрасте становится всё более целенаправленной, в значительной мере, зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности.

Продолжительность образовательного процесса в рамках кружковой деятельности - 2 занятия в неделю по 20 – 25 минут.

В структуру кружковых занятий входит три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части занятия.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, в старшем дошкольном возрасте занимает 5 – 7 минут от общего времени занятия.

Основная часть занимает 15 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности различными средствами, разучиваются специальные и коррекционные упражнения, совершенствуются техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе используются целевые композиции, то есть группы упражнений, объединённые единым смысловым значением и решающие определённые задачи.

Структура основной части изменяется в зависимости от повторяемости упражнений, чередования их в различные исходные положения (стоя, сидя, в упорах, лёжа), направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) и отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т.д.).

В методике детского фитнеса дозировка физической нагрузки занимает ведущее место, во многом определяя оздоровительный эффект от подобранных средств. Она должна быть достаточной и постепенной.

Под физической нагрузкой понимают суммарные физиологические затраты организма, занимающегося на мышечную работу при выполнении физических упражнений.

Наиболее распространёнными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения физических упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений, выбор исходных положений, применение отягощения и сопротивления, темп и ритм движений и т. д.

Количество повторений каждого упражнения даёт возможность не только увеличить физическую нагрузку, но и индивидуально, в соответствии с возможностями занимающегося, распределить усилия.

В заключительной части занятия решаются задачи восстановления сил организма после физической нагрузки. Занимает она 2-3 минуты. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя или лёжа в висах.

1.6. Методы и приёмы обучения детскому фитнесу

Научить детей владеть большим разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, составляющих фитнес программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям можно условно разделить на три этапа: начальный этап обучения упражнению (отдельному движению); этап углублённого разучивания упражнения; этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении (рассказ, показ, апробирование). В основе начального этапа обучения новым упражнениям лежат специальные знания. Источником этих знаний является словесное объяснение и демонстрация упражнения. Название упражнения создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы.

Показ упражнения или отдельного движения даётся в зеркальном изображении. Его демонстрация является наиболее существенным звеном обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создаёт образ-модель будущего движения, формирует представление о нём и программу его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую получил ребёнок при показе. Объяснение пытаюсь делать образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии.

При удачном выполнении упражнения необходим его повтор.

Этап углублённого разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача здесь заключается в уточнении двигательных действий, понимании закономерностей движения, усовершенствовании ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. На этом этапе уточняются детали техники выполнения упражнения. Количество повторений упражнений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом. В результате чего процесс разучивания упражнения существенно ускоряется. К таким приёмам можно отнести использование звуковых ориентиров (например, хлопков), отражающих ритмическую характеристику упражнения, или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения.

Успех на этапе углублённого разучивания упражнения зависит и от активности воспитанников. Повышению активности занимающихся способствует изменение условий выполнения упражнения, постановка определённых двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее техническое исполнение.

Если выполнение упражнения отвечает характерным особенностям, стилю исполнения, то на основе полученного навыка этого упражнения предлагается детям

разучивание спортивного танца с использованием специального оборудования. Этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

По мере многократных выступлений дошкольников перед разной аудиторией зрителей двигательный навык формируется в основном варианте. Формами презентации двигательных умений старших дошкольников могут стать отчётные концерты, фестивали, показательные выступления.

1.7. Критерии эффективности программы

1. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
2. Увеличения двигательной активности (прирост показателей развития физических качеств в динамике).

Мониторинг физического развития

По итогам проведения занятий детским фитнесом предполагается проведение мониторинга на выявление двигательной активности детей.

С целью изучения индивидуальных проявлений детей в двигательной деятельности и получения объективных характеристик двигательной активности необходимо провести комплексную оценку основных её показателей (продолжительности, интенсивности).

Для этого применяются следующие методики обследования.

Измерение продолжительности двигательной активности детей (времени, затраченного на движения) осуществляется методом хронометража с помощью часов. Выбирается временной период с наличием совместной и самостоятельной деятельности детей. Устанавливается постоянная для всех продолжительность времени хронометража.

Во время обследования двигательной активности детей всей возрастной группы осуществляется индивидуальный хронометраж деятельности одного ребёнка в данный режимный момент. Для записи наблюдений используются специальные индивидуальные хронометражные карты, на которых фиксируем состав движений. Заполнение индивидуальной хронометражной карты позволяет получить объективную информацию об индивидуальных особенностях ребёнка, его интересах, общении со сверстниками и так далее.

Хронометражные карты на выявление двигательной активности детей

№	Ф. И. ребёнка	Совместная деятельность (п/и на прогулке) – 5 мин			Самостоятел. деятельность на прогулке – 25 мин				Об. вр.	
		Назв. П/И	Время НГ	Время КГ	Время НГ	Вид движения	Время НГ	Вид движ.	Время движений	
									НГ	КГ
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										

Средний показатель по группе ДА								
---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Для объективной характеристики двигательной активности детей наряду с определением объёма и продолжительности необходимо вычислить интенсивность двигательной активности. Интенсивность двигательной активности – это количество движений в одну минуту.

Интенсивность двигательной деятельности измеряется методом пульсометрии. Измерение ЧСС в период выполнения физических упражнений и в восстановительный период позволяет оценить правильность подбора содержания и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Интенсивность ДА измеряется отношением объёма ДА к продолжительности ДА.

Оценка физической нагрузки на занятии методом пульсометрии осуществляется следующим образом: Перед началом физкультурного занятия выбирается ребенок средний по уровню физического развития и уровню физической подготовленности. У него измеряется пульс до занятия, затем после вводной части занятия, после основной части занятия. Последний раз пульс измеряется после занятия.

Результатом увеличения двигательной активности детей можно считать показатели скоростно-силовых качеств (способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата) ребёнка, также его гибкости (морфофункционального свойства опорно-двигательного аппарата, определяющего степень подвижности его звеньев). Для определения этого можно использовать показатели физической подготовленности прыжка в длину с места авторов Н. Ноткиной, Г.Лесковой и показатели гибкости автора М. А. Руновой. Причиной использования вышеуказанных показателей физической подготовленности является выявление уровня физического развития групп мышц нижних конечностей и подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата, что в полной мере обеспечивают занятия детей фитнесом.

Показатели скоростно-силовых качеств и гибкости выявляются в рамках организации мониторинга детского развития и мониторинга образовательного процесса – уровня овладения необходимыми умениями и навыками по образовательной области «Физическая культура», который проводится так же 2 раза в год. Первое обследование проводится в начале учебного года (сентябрь), второе в конце года (май).

Методика обследования прыжка в длину с места

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «Ближней ноги» с точностью до 1 см. Делается две попытки, засчитывается лучшая из них. Измеряется в сантиметрах.

Оборудование: спортивный мат, ориентир на линию старта, сантиметровую линейку или прыжковая яма с песком.

Возраст 4,5 – 5,5 лет

1. И.п. а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед;
б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вперед-вверх);

- б) выпрямление ног;
- в) резкий мах руками вперед-вверх.
- 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед;
- б) вынос полусогнутых ног вперед;
- в) движение рук вперед-вверх.
- 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;
- б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед;
- в) руки движутся свободно вперед - в стороны;
- г) сохранение равновесия при приземлении.

Качественные показатели:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Физическая подготовленность (количественный показатель)

Показатели прыжка в длину с места

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4*	М	70,0 ->	58,0-69,5	57,0-<
	Д	70,0 ->	60,0-69,0	59,0-<
5	М	90,0->	75,0-60,0	59,0-<
	Д	93,0->	74,0-55,0	54,0-<
6	М	110,0->	105,0 -100,0	99,0-<
	Д	104,0->	99,5 -95,0	94,0-<
7	М	123,0->	119,5-116	115,0-<
	Д	123,0->	117,0-111,0	110,0-<

(*- данные Н.Ноткиной, Г.Лесковой)

Методика обследования гибкости

(наклон туловища вперёд из положения стоя)

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат заносится в сантиметрах.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Физическая подготовленность (количественный показатель)

Показатели гибкости (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	7->	5-3	2-<
	Д	6->	4-2	1-<
5	М	7->	4,5-2	1-<
	Д	8->	6-4	3-<
6	М	6->	4,5-3	2-<
	Д	8->	6-4	3-<
7*	М	8->	6,5-5	4-<
	Д	12->	10-8	7-<

(* - данные М.А.Руновой, 1998)

Протокол обследования детей

№	Ф.И. ребёнка	Оценка овладения основными движениями												Оценка уровня двигательной активности			
		Ходьба		Бега на скорость		Прыжки в длину с места		Метание вдаль		Лазание		Итоговый показатель по каждому ребёнку		Хронометраж, шагометрия			
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М		
	Итоговый показатель по группе (среднее значение)																

Протокол обследования детей

№	Ф.И. ребёнка	Оценка развития физических качеств														Итоговый показатель по каждому ребёнку	
		Быстрота		Сила		Скоростно-силовые качества		Ловкость		Выносливость		Гибкость		Силовая выносливость		С	М
		С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М		
	Итоговый показатель по группе (среднее значение)																

Наличие всех показателей даёт возможность получить средний показатель двигательной активности.

Учебный план кружка «Фитнес для малышей» группе от 4,5 до 5,5 лет

В сентябре проводятся диагностические исследования дошкольников

Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные упражнения	Степ - аэробика	Фитбол - гимнастика	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
1	2	3	4	5	6	7	8

Октябрь

<p>Построение в шеренгу, колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижения в сцеплении за руки «гусеница»</p>	<p>Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошины»). Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком</p>	<p>Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую выставлять на пятку. Пружинные полуприседы</p>	<p>Изучение базовых шагов «Бейсик» и «Степ ап»</p>	<p>Обучение правильной посадке на фитболе, отбивание мяча двумя руками, прокатывание «змейкой». Подвижная игра «Найди свой фитбол»</p>	<p>Поглаживание рук в образной форме</p>	<p>«Волны шипят»</p>	<p>«Спокойный сон»</p>
--	---	--	--	--	--	----------------------	------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Ноябрь

«Хоровод»- построение в круг и передвижения по кругу в разных направлениях за инструктором	Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру	Приставной шаг в сторону. Комбинация из приставных шагов, выученных ранее	Изучение базовых шагов «Кик» и «Ви стап»	Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах), эстафета «Передай фитбол»	Поглаживание рук и ног в образной-игровой форме «Ладочки» «Смываем водичку»	«Насос»	«Мы лежим на мягкой травке»
--	--	---	--	--	---	---------	-----------------------------

Декабрь

Перестроение из одной шеренги в несколько	Поднимание и опускание рук на 2, 4 и каждый счет. Ходьба в полуприседе. Хлопки руками под музыку	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком	Разучивание комбинации с кольцами малого диаметра	Игровое упражнение «Попади в обруч»,. Подвижная игра «Догонялки на фитболе»	Поглаживание рук и ног в положении сидя, с расслаблением в конце в образно – игровой форме	«Ныряние»	«Море волнуется-раз...»
---	--	---	---	---	--	-----------	-------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Январь

Построение в шеренгу. В круг, передвижение по кругу в разных направлениях за инструктором	Выполнение ОРУ руками в разном темпе и с хлопками	Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360°	Повторении ранее выученных движений. Освоении «Перехода» через степ	Игровое упражнение «Сбей кеглю». Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол»	Поглаживание определенных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме	«Подуем»	«Дует ветерок»
---	---	--	---	--	--	----------	----------------

Февраль

Построение в рассыпную, круг, передвижение по кругу	Выполнение ОРУ под музыку с притопом, хлопки на каждый и через счет	Комбинация из изученных шагов	Разучивание комбинации с использованием мячей малого диаметра	Игровое упражнение «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Найди свой фитбол»	Поглаживание определенных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме	Упражнения на осанку в седе «по-турецки»	«Спокойный сон»
---	---	-------------------------------	---	--	--	--	-----------------

1	2	3	4	5	6	7	8
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Март

<p>Построение в рассыпную, в шахматном порядке, в две шеренги напротив друг друга</p>	<p>Удары ногой на каждый счет и через счет</p>	<p>Приставной и скрестный шаги в стороны. Попеременный шаг</p>	<p>Повторение базовых шагов. Разучивание комбинации в парах</p>	<p>Эстафета «Прокати фитбол через препятствия». Подвижная игра «Вдвоем на фитболе»</p>	<p>Поглаживание рук и ног в образной-игровой форме</p>	<p>«Шарик красный надуваем»</p>	<p>«Мы лежим на мягкой травке»</p>
---	--	--	---	--	--	---------------------------------	------------------------------------

Апрель

<p>Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля»</p>	<p>Шаги на каждый счет и через счет (шаг вперед с правой, держать, шаг вперед с левой, держать)</p>	<p>Повторить все комбинации из изученных шагов</p>	<p>Выполнение базовых шагов в круге</p>	<p>Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры». Эстафета «Чехарда через фитбол»</p>	<p>Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме</p>	<p>«Плаваем»</p>	<p>«Дует ветерок»</p>
---	---	--	---	--	---	------------------	-----------------------

1	2	3	4	5	6	7	8
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Май

Передвижение в обход, шагом, бегом. Бег по кругу и ориентирам	Повторение всех упражнений	То же	Повторение комбинации с мячами и кольцами	Подвижные игры «Кто быстрее возьмет фитбол», «Вдвоем на фитболе»	Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме лежа на спине	Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх на вдохе, опускание – на выдохе	«Море волнуется-раз»
---	----------------------------	-------	---	--	--	--	----------------------

По окончании года, в мае, проводится повторное тестирование дошкольников

Учебный план кружка «Фитнес для малышей» группе от 5,5 до 7 лет

В сентябре проводятся диагностические исследования дошкольников

Строевые упражнения	Игроритмика	Танцевальные упражнения	Степ - аэробика	Фитбол - гимнастика	Самомассаж	Дыхательные упражнения	Релаксация
1	2	3	4	5	6	7	8

Октябрь

Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг	Хлопки по счету, притопы на каждый счет, с хлопками поочередно	Прыжки с ноги на ногу, на месте, с поворотами	Повторение базовых шагов «Бейсик» и «Степ ап» «Кик», «Ви степ»	Обучение правильной посадке на фитболе, отбивание мяча двумя руками, прокатывание	«Паровозик»	«Дышим носиком сперва»	«Сказка»
---	--	---	--	---	-------------	------------------------	----------

Ноябрь

Перестроение в шеренгу, колонну	Поднимание и опускание рук вперед по счету, хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведения музыки.	Шаг галопа вперед, в сторону, с подскоком.	Разучивание основных шагов композиции «Вперед, зовет страна»	Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове.	«Божья коровка»	«Утро в бору»	«Рыбка»
---------------------------------	---	--	--	--	-----------------	---------------	---------

1	2	3	4	5	6	7	8
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

Декабрь

Бег по кругу, по ориентирам (змейкой)	Выполнение простых движений в разном темпе.	Переменный шаг, шаг с притопом.	Разучивание комбинации «Вперед, зовет страна»	Ползать на четвереньках, толкая фитбол головой.	«Белый мельник»	«Ёжик»	«Молчок»
---------------------------------------	---	---------------------------------	---	---	-----------------	--------	----------

Январь

Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля»	Выполнение ОРУ руками в разном темпе и с хлопками	Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360°	Повторении ранее выученных движений «Переход» через степ	Сидя на фитболе «ходить» на месте приставным шагом в стороны.	«Часовой»	«Петух»	«Кулачки»
1	2	3	4	5	6	7	8

Февраль

Построение враспынную, круг, передвижение по кругу парами	Выполнение ОРУ под музыку с притопом, хлопки на каждый и через счет	Комбинация из изученных шагов	Разучивание комбинации «Море»	Лежа на полу на спине поднимать фитбол, зажимая его между ног.	«Плотник»	«Дудочка»	«Волшебный сон»
---	---	-------------------------------	-------------------------------	--	-----------	-----------	-----------------

Март

Построение враспынную, в шахматном порядке, в две шеренги напротив друг друга	Удары ногой на каждый счет и через счет, подскоки с вытянутыми поочередно вперед руками.	Приставной и скрестный шаги в стороны. Попеременный шаг	Повторение базовых шагов. Разучивание комбинации «Море»	Лежа на фитболе на животе, упор на руки, поднимать прямые ноги вверх.	«Свинки»	«Солнышко»	«Олени»
---	--	---	---	---	----------	------------	---------

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Апрель

Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля»	Шаги на каждый счет и через счет (шаг вперед с правой, держать, шаг вперед с левой, держать)	Повторить все комбинации из изученных шагов	Выполнение базовых шагов в круге	Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.	«Компот»	«Часики»	«Космос»
--	--	---	----------------------------------	--	----------	----------	----------

Май

Перестроение из одной шеренги в несколько	Повторение всех упражнений	То же	Повторение комбинации «Вперед», «Море»	Выполнять «мостик», лежа На фитболе.	«Умывалочка»	«Гусь»	«Океан»
---	----------------------------	-------	--	--------------------------------------	--------------	--------	---------

По окончании года, в мае, проводится повторное тестирование дошкольников

Методическое обеспечение Программы «Фитнес для малышей»

План занятий кружка «Фитнес для малышей» группе от 5,5 до 6,5 лет

Октябрь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу, колонну, передвижения в сцеплении за руки «Гусеница». Бег «змейкой». Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта.
	Стап-аэробика	4-6	Знакомство со степ платформой, правилами подъема и спуска с неё. Знакомство в базовым шагом «Step up»
	Игровой тренинг	2-4	«Цапля» удержание равновесия, стоя на одной ноге, руки в стороны.
	Подвижная игра	3-4	«Догони фитбол» (прыжки на двух ногах)
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Паровозик»

Октябрь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с имитацией движений (солдатики, слон, паучок) . Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую выставлять на пятку.
	Фитбол-гимнастика	4	И.П.-сидя на мяче, руки опущены. Наклонять голову в стороны.
		4	И.П.-то же. Поднять руки в стороны.
		4	И.П.- то же, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.
		4	И.П.-лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.
Игровой тренинг	4-6	«Цапля» удержание равновесия, стоя на одной ноге, руки в стороны.	
Подвижная игра	3-4	«Догони фитбол» (прыжки на двух ногах)	
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Паровозик»

Октябрь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу, колонну, передвижения в сцеплении за руки «Гусеница». Бег «змейкой». Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Хлопки в такт музыки, акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта.
	Стап-аэробика	4-6	Знакомство со степ платформой, правилами подъема и спуска с неё. Знакомство в базовым шагом «Step up» И.П.-стоя на полу, руки на поясе, сделать шаг на степ правой ногой и приставить левую, руки к плечам. С левой ноги сделать шаг на пол, приставить правую. То же с левой ноги.
	Игровой тренинг	2-4	«Морская звезда» И.П.- лежа на животе, одновременно поднять руки и ноги вверх, задержать и опустить вниз.
	Подвижная игра	2-3	«Ловишки с фитболом»
Заключительная	Релаксация	1	«Сказка»

Октябрь (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с имитацией движений (солдатики, слон, паучок). Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую выставлять на пятку.
	Фитбол-гимнастика	4	И.П.-сидя на мяче, руки опущены. Наклонять голову в стороны.
		4	И.П.-то же. Поднять руки в стороны.
		4	И.П.- то же, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.
		4	И.П.-лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.
Игровой тренинг	2-4	«Морская звезда» И.П.- лежа на животе, одновременно поднять руки и ноги вверх, задержать и опустить вниз.	
Подвижная игра	3-4	«Ловишки с фитболом»	
Заключительная	Релаксация	1	«Сказка»

Ноябрь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	«Хоровод»-построение в круг и передвижения по кругу в разных направлениях.. Дыхательная гимнастика, построение враспынную.
Основная	Игроритмика	3-4	Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад, уменьшение круга шагами вперед.
	Стап-аэробика	4-6	Повторение шага «Step up», разучивание шага «Kick».И.п.- стоя перед степом, сделать шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах вперед, вернуться в И.П. (повторить с др. ноги)
	Игровой тренинг	2-4	«Солдатык» И.П.- стоя на коленях, руки прижаты к бокам, выполнять покачивание вперед-назад.
	Подвижная игра	3-4	«Кто дальше бросит фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Белый мельник»

Ноябрь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий, бег «змейкой». Дыхательная гимнастика, построение враспынную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Приставной шаг в сторону. Комбинация из приставных шагов, выученных ранее.
	Фитбол-гимнастика	4	И.П.-сидя на мяче, руки опущены. Наклонять голову в стороны.
		4	И.П.-то же. Поднять руки в стороны.
		4	И.П.- то же, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.
		4	И.П.-встать за фитбол, лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.
4	И.П.-стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени, выполнить перекач в положении на животе на фитболе.		
	Игровой тренинг	4-6	«Солдатык» И.П.- стоя на коленях, руки прижаты к бокам, выполнять покачивание вперед-назад.
	Подвижная игра	3-4	«Кто дальше бросит фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Белый мельник»

Ноябрь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	«Хоровод»-построение в круг и передвижения по кругу в разных направлениях. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Акцентированная ходьба с махом руками вниз. Увеличение круга шагами назад, уменьшение круга шагами вперед.
	Стап-аэробика	4-6	Повторение шага «Step up», разучивание шага «Kick». И.п.- стоя перед степом, сделать шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах вперед, вернуться в И.П.(повторить то же с другой ноги)
	Игровой тренинг	2-4	«Карусель» -сидя на полу, приподнять прямые ноги вверх, помогая руками выполнять вращение вокруг себя.
	Подвижная игра	2-3	«Сбей фитболом кеглю»
Заключительная	Релаксация	1	«Рыбка»

Ноябрь (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий, бег «змейкой». Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Приставной шаг в сторону. Комбинация из приставных шагов, выученных ранее.
	Фитбол-гимнастика	4	И.П.-сидя на мяче, руки опущены. Наклонять голову в стороны.
		4	И.П.-то же. Поднять руки в стороны.
		4	И.П.- то же, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.
		4	И.П.-встать за фитбол, лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.
	4	И.П.-стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени, выполнить перекат в положении на животе на фитболе.	
	Игровой тренинг	2-4	«Карусель» -сидя на полу, приподнять прямые ноги вверх, помогая руками выполнять вращение вокруг себя.
	Подвижная игра	3-4	«Сбей фитболом кеглю»
Заключительная	Релаксация	1	«Рыбка»

Декабрь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Перестроение из одной шеренги в две. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Поднимание и опускание рук на 2, 4 и каждый счет. Хлопки руками под музыку.
	Стап-аэробика	4-6	Повторение шага «Step up», «Kick». Разучивание шага «V step» И.П.-стоя на полу, ноги вместе. Начиная с правой ноги делаем шаг на степ ближе к краю, левая нога делает шаг на степ, ближе к другому краю. Начиная с правой ноги спуститься на пол.
	Игровой тренинг	2-4	«Качалочка»- лежа на животе, выполнить захват стоп ног руками, прогнуться и покачаться вперед-назад.
	Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Часовой»

Декабрь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с имитацией движений (медведь, утка, слон) Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.
	Фитбол-гимнастика	4	И.П.-о.с. фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться и И.П.
		4	И.П.-сидя на фитболе, руки опущены.
		4	Поднимать и опускать плечи.
		4	И.П.-ноги на ширине плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4	И.П.-сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед		
2	И.П.-руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему и выпрямиться.		
2	Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.		
Игровой тренинг	4-6	«Качалочка»- лежа на животе, выполнить захват стоп ног руками, прогнуться и покачаться вперед-назад.	
Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»	
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Часовой»

Декабрь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Перестроение из одной шеренги в две. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную
Основная	Игроритмика	3-4	Поднимание и опускание рук на 2, 4 и каждый счет. Хлопки руками под музыку.
	Стап-аэробика	4-6	Повторение шага «Step up», «Kick». Разучивание шага «V step» И.П.-стоя на полу, ноги вместе. Начиная с правой ноги делаем шаг на степ ближе к краю, левая нога делает шаг на степ, ближе к другому краю. Начиная с правой ноги спуститься на пол.
	Игровой тренинг	2-4	«Паровоз»- ходьба на ягодицах.
	Подвижная игра	2-3	«Кто быстрее возьмет фитбол»
Заключительная	Релаксация	1	«Молчок»

Декабрь (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с имитацией движений (медведь, утка, слон) Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком
	Фитбол-гимнастика	4	И.П.-о.с. фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться и И.П.
		4	И.П.-сидя на фитболе, руки опущены.
		4	Поднимать и опускать плечи.
		4	И.П.-ноги на ширине плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
		4	И.П.-сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед
2	И.П.-руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему и выпрямиться.		
2	Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.		
Игровой тренинг	2-4	«Паровоз»- ходьба на ягодицах.	
Подвижная игра	3-4	«Кто быстрее возьмет фитбол»	
Заключительная	Релаксация	1	«Молчок»

Январь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу, в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ под музыки в разных темпах с хлопками.
	Стап-аэробика	4-6	Повторение шага «Step up», «Kick», «V step» Освоение шага «переход» через степ. И.П.- стоя боком к ступу, поставить ногу на степ и прыжком перейти на другую сторону ступа. Выполнить тоже в другую сторону.
	Игровой тренинг	2-4	«Ах, ладошки, вы ладошки»
	Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Плотник»

Январь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток-ходьба на носках, два -ходьба на пятках, три-ходьба спиной вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360°.
	Фитбол-гимнастика	4	Музыкально-ритмические движения. Поднимание фитбола вверх, круговые вращения фитбола перед собой в одну и в другую сторону. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать над головой.
		4	Сидя на фитболе разводить руки вперед, вверх, в стороны.
		4	Поочередно поднимать ноги вверх вперед, руки разводить в стороны.
		4	Наклоняться вперед, руки поднимать вверх.
		2	Выполнять подскоки вокруг фитбола..
Игровой тренинг	4-6	«Ах, ладошки, вы ладошки»	
Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»	
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Плотник»

Январь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу, в круг. Передвижение по кругу в разных направлениях. Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ под музыки в разных темпах с хлопками.
	Стап-аэробика	4-6	Повторение шага «Step up», «Kick», «V step» Освоение шага «переход» через степ. И.П.- стоя боком к ступу, поставить ногу на степ и прыжком перейти на другую сторону ступа. Выполнить тоже в другую сторону.
	Игровой тренинг	2-4	«Обезьянка»
	Подвижная игра	2-3	«Сбей кеглю»
Заключительная	Релаксация	1	«Волшебный сон»

Январь (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток-ходьба на носках, два -ходьба на пятках, три-ходьба спиной вперед. Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360
	Фитбол-гимнастика	4	Музыкально-ритмические движения. Поднимание фитбола вверх, круговые вращения фитбола перед собой в одну и в другую сторону. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать над головой. Сидя на фитболе разводить руки вперед, вверх, в стороны. Поочередно поднимать ноги вверх вперед, руки разводить в стороны. Наклоняться вперед, руки поднимать вверх. Выполнять подскоки вокруг фитбола
		4	
		4	
		4	
2			
Игровой тренинг	2-4	«Обезьянка»	
Подвижная игра	3-4	«Сбей кеглю»	
Заключительная	Релаксация	1	«Волшебный сон»

Февраль (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ под музыки в разных темпах с хлопками на каждый счет и через счет.
	Стап-аэробика	6	Повторение шага «Step up», «Kick», «V step» Разучивание композиции с малым мячом: Выполнять «Step up» с правой и левой ноги, поднимать руки вперед.
		6	Выполнять «Kick» с правой и левой ноги, поднимать руки от плеч вверх.
		6	Выполнять «V step» с правой и левой ноги, передавая мяч из руки в руку над головой. Выполнять подскоки вокруг степа в одну и другую сторону
	2		
	Игровой тренинг	2-4	«Мостик»
	Подвижная игра	3-4	«Попади в обруч»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Свинки»

Февраль (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Двойной приставной шаг вправо и влево, разучивание движений «Барабан» и «Часики»
	Фитбол-гимнастика	4	Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
		4	Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться назад.
		4	Лежа на полу на спине, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот
		4	Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. Прыжки на одной ноге вокруг фитбола, меняя направления.
	2		
	Игровой тренинг	4-6	«Мостик»
	Подвижная игра	3-4	«Попади в обруч»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Свинки»

Февраль (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ под музыки в разных темпах с хлопками на каждый счет и через счет.
	Стап-аэробика	6	Повторение шага «Step up», «Kick», «V step» Разучивание композиции с малым мячом: Выполнять «Step up» с правой и левой ноги, поднимать руки вперед.
		6	Выполнять «Kick» с правой и левой ноги, поднимать руки от плеч вверх.
		6	Выполнять «V step» с правой и левой ноги, передавая мяч из руки в руку над головой. Выполнять подскоки вокруг степа в одну и другую сторону
Игровой тренинг	2-4	«Ножницы»	
	Подвижная игра	2-3	«Вдвоем на футболе»
Заключительная	Релаксация	1	«Олени»

Февраль (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Двойной приставной шаг вправо и влево, разучивание движений «Барабан» и «Часики»
	Фитбол-гимнастика	4	Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
		4	Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться назад.
		4	Лежа на полу на спине, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.
	Игровой тренинг	2-4	«Ножницы»
	Подвижная игра	3-4	«Вдвоем на футболе»

Заключительная	Релаксация	1	«Олени»
----------------	------------	---	---------

Март (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, в шахматном порядке, в две шеренги напротив друг друга. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение движений «Барабан» и «Часики», разучивание движения «Привет-пока» (V-step, прыжка назад)
	Стап-аэробика	6 6 4	Повторение шага «Step up», «Kick», «V-step» Разучивание композиции в парах. Дети стоят лицом друг к другу у одного степа и выполняют одновременно одни и те же шаги на одном степе в зеркальном отражении. 1. «Step up» с правой ноги, руки в стороны. 2. «Kick» с правой ноги, руки вперед. 3. «Переход» в правую и левую сторону. Повторить то же с левой ноги.
	Игровой тренинг	2-4	«Птица»
	Подвижная игра	3-4	«Огонь и вода» на фитболах.
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Солнышко»

Март (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с имитационными упражнениями «Лягушка», «Слон», «Петух».. Бег с высоким подниманием колена. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
	Танцевальные упражнения	4-6	Двойной приставной шаг вправо и влево, разучивание движений «Барабан» и «Часики», «Привет-пока» (V-step, прыжка назад)

Основная	Фитбол-гимнастика	8	Парные упражнения на одном фитболе. 1.Перебрасывание фитбола друг другу. 2.Стоя друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. 3.Стоя лицом друг к другу, прокатывать фитбол по полу. 4.То же сидя на полу. 5.Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, удерживая равновесие. 6.Прыгать вокруг фитбола друг за другом на одной ноге.
		6	
		8	
8			
4			
2			
	Игровой тренинг	4-6	«Птица»
	Подвижная игра	3-4	«Огонь и вода» на фитболах.
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Солнышко»

Март (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в рассыпную, в шахматном порядке, в две шеренги напротив друг друга. Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение движений «Барабан» и «Часики», разучивание движения «Привет-пока» (V-step, прыжка назад)
	Стап-аэробика	6	Повторение шага «Step up», «Kick», «V-step» Разучивание композиции в парах. Дети стоят лицом друг к другу у одного степа и выполняют одновременно одни и те же шаги на одном степе в зеркальном отражении. 4. «Step up» с правой ноги, руки в стороны. 5. «Kick» с правой ноги, руки вперед. 6. «Переход» в правую и левую сторону. Повторить то же с левой ноги.
		6	
		4	
Игровой тренинг	2-4	«На лодочке»	
	Подвижная игра	2-3	«Охотники и утки» с фитболом.
Заключительная	Релаксация	1	«Океан»

Март (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с имитационными упражнениями «Лягушка», «Слон», «Петух».. Бег с высоким

			подниманием колена. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Двойной приставной шаг вправо и влево, разучивание движений «Барабан» и «Часики», «Привет-пока» (V-step, прыжка назад)
	Фитбол-гимнастика	8	Парные упражнения на одном фитболе. 1.Перебрасывание фитбола друг другу. 2.Стоя друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. 3.Стоя лицом друг к другу, прокатывать фитбол по полу. 4.То же сидя на полу. 5.Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, удерживая равновесие. 6.Прыгать вокруг фитбола друг за другом на одной ноге.
		6	
		8	
		8	
4	Игровой тренинг	2-4	«На лодочке»
2		Подвижная игра	3-4
Заключительная	Релаксация	1	«Океан»

Апрель (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Использование их в хореографических композициях.
	Стап-аэробика		Повторение композиции с малым мячом, парный степ, подготовка к выступлению на отчетном концерте.
	Игровой тренинг	2-4	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	3-4	Повторение по выбору детей.
Заключительная	Самомассаж	2-3	Повторение по выбору детей.

Апрель (вторая неделя)

Части занятия	Кол-во повторений	Методические указания
---------------	-------------------	-----------------------

Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Использование их в хореографических композициях.
	Фитбол-гимнастика		Повторение всех изученных ранее комплексов фитбол-гимнастики, подготовка к отчетному концерту.
	Игровой тренинг	4-6	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	3-4	Повторение по выбору детей.
Заключительная	Самомассаж	2-3	Повторение по выбору детей.

Апрель (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Использование их в хореографических композициях.
	Стап-аэробика		Повторение композиции с малым мячом, парный степ, подготовка к выступлению на отчетном концерте.
	Игровой тренинг	2-4	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	2-3	Повторение по выбору детей.
Заключительная	Релаксация	1	Повторение по выбору детей.

Апрель (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Использование их в хореографических композициях.
	Фитбол-		Повторение всех изученных ранее комплексов

	гимнастика		фитбол-гимнастики, подготовка к отчетному концерту.
	Игровой тренинг	2-4	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	3-4	Повторение по выбору детей.
Заключительная	Релаксация	1	Повторение по выбору детей.

План занятий кружка «Фитнес для малышей» в группе от 5,5 до 7 лет

Октябрь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг, построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Хлопки по счету, притопы на каждый счет, с хлопками поочередно .
	Стап-аэробика	6	Повторение базовых шагов «Basic» и «Step up» «Kick», « V step», «Переход» (длинный и короткий)
		4	Разучивание комплекса № 1 (степ - кубики) 1. И.П. руки с кубиками опущены вниз.
		4	Выполняем «Basic» с правой и левой ноги, кубики поднимаем к плечам и возвращаем в И.П.
		4	2. И.П. то же. Выполняем «Step up» с правой и левой ноги, поднимаем кубики в стороны.
4	3. . И.П. то же. Выполняем «Kick» с правой и левой ноги, руки поднимаем вперед.		
4	4. И.П. то же. Выполняем «V step » с правой и левой ноги, поднимаем руки в стороны.		
	Игровой тренинг	2-4	«Цапля» удержание равновесия, стоя на одной ноге, руки в стороны.
	Подвижная игра	3-4	«Догони фитбол» (прыжки на двух ногах)
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Паровозик»

Октябрь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Прыжки с ноги на ногу, на месте , с поворотами. Использование их в хореографических композициях.

	Фитбол-гимнастика	4 4 4 4 2	1. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. 2. Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться назад. 3. Лежа на полу на спине, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот 4. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. 5. Прыжки на одной ноге вокруг фитбола, меняя направления.
	Игровой тренинг	4-6	«Цапля» удержание равновесия, стоя на одной ноге, руки в стороны.
	Подвижная игра	3-4	«Догони фитбол» (прыжки на двух ногах)
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Паровозик»

Октябрь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу, повороты переступанием, перестроение в круг, построение в рассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Хлопки по счету, притопы на каждый счет, с хлопками поочередно.
	Стап-аэробика	6	Повторение базовых шагов «Basic» и «Step up» «Kick», «V step», «Переход» (длинный и короткий)
		4	Разучивание комплекса № 1 (степ - кубики) 1. И.П. руки с кубиками опущены вниз. Выполняем «Basic» с правой и левой ноги, кубики поднимаем к плечам и возвращаем в И.П.
		4	2. И.П. то же. Выполняем «Step up» с правой и левой ноги, поднимаем кубики в стороны.
4		3. И.П. то же. Выполняем «Kick» с правой и левой ноги, руки поднимаем вперед.	
	4	4. И.П. то же. Выполняем «V step» с правой и левой ноги, поднимаем руки в стороны.	
	Игровой тренинг	2-4	«Морская звезда» И.П.- лежа на животе,

			одновременно поднять руки и ноги вверх, задержать и опустить вниз.
	Подвижная игра	2-3	«Ловишки с фитболом»
Заключительная	Релаксация	1	«Сказка»

Октябрь (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной. Прыжки с ноги на ногу, на месте, с поворотами. Использование их в хореографических композициях.
	Фитбол-гимнастика	4	1. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
		4	2. Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться назад.
		4	3. Лежа на полу на спине, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
	2	4. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.	
			5. Прыжки на одной ноге вокруг фитбола, меняя направления.
	Игровой тренинг	2-4	«Морская звезда» И.П.- лежа на животе, одновременно поднять руки и ноги вверх, задержать и опустить вниз.
	Подвижная игра	3-4	«Ловишки с фитболом»
Заключительная	Релаксация	1	«Сказка»

Ноябрь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Перестроение в шеренгу, колонну. Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.

Основная	Игроритмика	3-4	Поднимание и опускание рук вперед по счету, хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведения музыки.
	Стап-аэробика	4	Повторение комплекса № 1 (степ - гантели) 1. И.П. руки с гантелями опущены вниз. Выполняем «Basic» с правой и левой ноги, гантели поднимаем к плечам и возвращаем в И.П.
		4	2. И.П. то же. Выполняем «Step up» с правой и левой ноги, поднимаем гантели в стороны.
		4	3. . И.П. то же. Выполняем «Kick» с правой и левой ноги, руки поднимаем вперед.
		4	4. И.П. то же. Выполняем «V step » с правой и левой ноги, поднимаем руки в стороны. Разучивание основных шагов композиции с султанчиками «Вперед, зовет страна» 1.Шаг «Длинный переход» + «Длинный перенос»
	Игровой тренинг	2-4	«Солдатык» И.П.- стоя на коленях, руки прижаты к бокам, выполнять покачивание вперед-назад.
	Подвижная игра	3-4	«Кто дальше бросит фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Божья коровка»

Ноябрь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6 6-8	Разучивание шага галоп вперед, в сторону, с подскоком. Разучивание танцевального движения «Веселые обезьянки» (прыжки попеременно на правой ноге, отводя левую в сторону, и на левой ноге, отводя правую в сторону)
	Фитбол-гимнастика	6 6 6 6 6	Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове Парные упражнения на одном фитболе. 1.Перебрасывание фитбола друг другу. 2.Стоя друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. 3.Стоя лицом друг к другу, прокатывать фитбол по полу. 4.То же сидя на полу. 5.Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, удерживая равновесие.

		4	6.Прыгать вокруг фитбола друг за другом на одной ноге.
	Игровой тренинг	4-6	«Солдатык» И.П.- стоя на коленях, руки прижаты к бокам, выполнять покачивание вперед-назад.
	Подвижная игра	3-4	«Кто дальше бросит фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Божья коровка»

Ноябрь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Перестроение в шеренгу, колонну .Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой галоп. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Поднимание и опускание рук вперед по счету, хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведения музыки.
	Стап-аэробика	4	Повторение комплекса № 1 (степ - гантели) 1. И.П. руки с гантелями опущены вниз. Выполняем «Basic» с правой и левой ноги, гантели поднимаем к плечам и возвращаем в И.П.
		4	2. И.П. то же. Выполняем «Step up» с правой и левой ноги, поднимаем гантели в стороны.
		4	3. . И.П. то же. Выполняем «Kick» с правой и левой ноги, руки поднимаем вперед.
	4	4. И.П. то же. Выполняем «V step » с правой и левой ноги, поднимаем руки в стороны.	
	Разучивание основных шагов композиции с султанчиками «Вперед, зовет страна» 1.Шаг «Длинный переход» + «Длинный перенос»	8	
	Игровой тренинг	2-4	«Карусель» -сидя на полу, приподнять прямые ноги вверх, помогая руками выполнять вращение вокруг себя.
	Подвижная игра	2-3	«Сбей фитболом кеглю»
Заключительная	Релаксация	1	«Рыбка»

Ноябрь (четвертая неделя)

Части занятия	Кол-во повторений	Методические указания
---------------	-------------------	-----------------------

		ений	
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6 6-8	Разучивание шага галоп вперед, в сторону, с подскоком. Разучивание танцевального движения «Веселые обезьянки» (прыжки попеременно на правой ноге, отводя левую в сторону, и на левой ноге, отводя правую в сторону)
	Фитбол-гимнастика	6	Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове
		6	Парные упражнения на одном фитболе. 1.Перебрасывание фитбола друг другу.
		6	2.Стоя друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д.
		6	3.Стоя лицом друг к другу, прокатывать фитбол по полу.
6		4.То же сидя на полу.	
		6	5.Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, удерживая равновесие.
		4	6.Прыгать вокруг фитбола друг за другом на одной ноге.
	Игровой тренинг	2-4	«Карусель» -сидя на полу, приподнять прямые ноги вверх, помогая руками выполнять вращение вокруг себя.
	Подвижная игра	3-4	«Сбей фитболом кеглю»
Заключительная	Релаксация	1	«Рыбка»

Декабрь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Перестроение в шеренгу, колонну. Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Бег по кругу, по ориентирам (змейкой). Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение простых движений в разном темпе. Поднимание и опускание рук вперед по счету, хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведения музыки.
	Стап-аэробика	1 6	Повторение комплекса № 1 (степ - гантели) Разучивание основных шагов композиции с султанчиками «Вперед, зовет страна» 1.Шаг «Длинный переход» + «Длинный перенос»

		8	2.Парный степ. «Барабан» на полу + «Короткий переход» лицом друг к другу.
	Игровой тренинг	2-4	«Качалочка»- лежа на животе , выполнить захват стоп ног руками, прогнуться и покачаться вперед-назад.
	Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Белый мельник»

Декабрь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток-ходьба на носках, два -ходьба на пятках, три-ходьба спиной вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Переменный шаг, шаг с притопом .Повторение танцевального движения «Веселые обезьянки» (прыжки попеременно на правой ноге, отводя левую в сторону , и на левой ноге, отводя правую в сторону)
		6-8	
	Фитбол-гимнастика	4	Ползать на четвереньках, толкая фитбол головой. 1.Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. 2.В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. 3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу. Выполнить «Мостик».
		4	
		4	
Игровой тренинг	4-6	«Качалочка»- лежа на животе , выполнить захват стоп ног руками, прогнуться и покачаться вперед-назад.	
	Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Белый мельник»

Декабрь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Перестроение в шеренгу, колонну .Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Бег по кругу, по ориентирам (змейкой). Дыхательная гимнастика, построение

			врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение простых движений в разном темпе Поднимание и опускание рук вперед по счету, хлопки в ладоши. Произвольные упражнения на воспроизведения музыки.
	Стап-аэробика	1	Повторение комплекса № 1 (степ - гантели) Разучивание основных шагов композиции с султанчиками «Вперед, зовет страна»
		6	1. Шаг «Длинный переход» + «Длинный перенос»
		8	2. Парный степ. «Барабан» на полу + «Короткий переход» лицом друг к другу.
Игровой тренинг	2-4	«Паровоз»- ходьба на ягодичах.	
	Подвижная игра	2-3	«Кто быстрее возьмет фитбол»
Заключительная	Релаксация	1	«Молчок»

Декабрь (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток-ходьба на носках, два -ходьба на пятках, три-ходьба спиной вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Переменный шаг, шаг с притопом .Повторение танцевального движения «Веселые обезьянки» (прыжки попеременно на правой ноге, отводя левую в сторону , и на левой ноге, отводя правую в сторону)
		6-8	
	Фитбол-гимнастика	4	Ползать на четвереньках, толкая фитбол головой.
		4	1.Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.
4		2.В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.	
4		3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу. Выполнить «Мостик».	
	Игровой тренинг	2-4	«Паровоз»- ходьба на ягодичах.
	Подвижная игра	3-4	«Кто быстрее возьмет фитбол»
Заключительная	Релаксация	1	«Молчок»

Январь (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля». Бег. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ руками в разном темпе и с хлопками
	Стап-аэробика	4	Разучивание комплекса № 2 (степ – мячи малого диаметра) 1.И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг вперед со степа на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
		4	2.Повторить с другой ноги.
		4	3. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг назад со степа на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
		4	4.Повторить с другой ноги.
4		5.И.П. присесть на степе, правая нога на полу, руки прижаты к груди. Выполнять мах правой ногой в сторону, стоя на степе на левой ноге, руки в стороны. Вернуться в И.П.	
	6	6. Повторить с другой ноги. Повторение основных шагов композиции с султанчиками «Вперед, зовет страна»	
	Игровой тренинг	2-4	«Ах, ладошки, вы ладошки»
	Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Часовой»

Январь (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег, поднимая прямые ноги вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки»
		6-8	Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360°

	Фитбол-гимнастика	4	1. Сидя на фитболе «ходить» на месте приставным шагом в стороны.
		4	2. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.
		4	3. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.
		4	4. Лежа спиной на фитболе, руки на полу. Выполнить «Мостик».
		4	5. В упоре лежа на животе на фитболе, выполнять махи прямыми ногами поочередно, осторожно прогибаясь в спине.
	Игровой тренинг	4-6	«Ах, ладошки, вы ладошки»
	Подвижная игра	3-4	«Найди свой фитбол»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Часовой»

Январь (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение в шеренгу и колонну, ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля». Бег. Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ руками в разном темпе и с хлопками
	Стап-аэробика	4	Разучивание комплекса № 2 (степ – мячи малого диаметра) 1. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг вперед со степе на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
		4	2. Повторить с другой ноги.
		4	3. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг назад со степе на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
		4	4. Повторить с другой ноги.
		4	5. И.П. присесть на степе, правая нога на полу, руки прижаты к груди. Выполнять мах правой ногой в сторону, стоя на степе на левой ноге, руки в стороны. Вернуться в И.П.
4	6. Повторить с другой ноги.		
		6	Повторение основных шагов композиции с султанчиками «Вперед, зовет страна»
	Игровой тренинг	2-4	«Обезьянка»
	Подвижная игра	2-3	«Сбей кеглю»
Заключительная	Релаксация	1	«Кулачки»

Январь (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег, поднимая прямые ноги вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки» Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360°
	Фитбол-гимнастика	4	1. Сидя на фитболе «ходить» на месте приставным шагом в стороны.
		4	2. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.
		4	3. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.
		4	4. Лежа спиной на фитболе, руки на полу. Выполнить «Мостик».
	4	5. В упоре лежа на животе на фитболе, выполнять махи прямыми ногами поочередно, осторожно прогибаясь в спине.	
	Игровой тренинг	2-4	«Обезьянка»
	Подвижная игра	3-4	«Сбей кеглю»
Заключительная	Релаксация	1	«Кулачки»

Февраль (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, круг, передвижение по кругу парами. Бег прямым галопом. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ под музыку с притопом, хлопки на каждый и через счет
	Стап-аэробика	4	Разучивание комплекса № 2 (степ – гантели) 1. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг вперед со степе на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
		4	2. Повторить с другой ноги.
		4	3. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг назад со степе на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
		4	4. Повторить с другой ноги.
		4	5. И.П. присесть на степе, правая нога на полу,

		4	руки прижаты к груди. Выполнять мах правой ногой в сторону, стоя на ступе на левой ноге, руки в стороны. Вернуться в И.П.
		6	б. Повторить с другой ноги.
		10	Разучивание комбинации «Море»
			«Перенос за ступ» правая нога на ступе, левое колено вверх.
	Игровой тренинг	2-4	«Мостик»
	Подвижная игра	3-4	«Попади в обруч»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Свинки»

Февраль (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег, поднимая прямые ноги вперед. Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки»
		6-8	
	Фитбол-гимнастика	8	Парные упражнения на одном фитболе. 1.И.П. сидя на фитболе спиной друг другу, руки сцеплены вместе. Поднимать и опускать руки, в такт покачиваясь на фитболе.
		4	2.И.П. сидя на фитболе, руки в упоре сзади на мяче. Опираясь на руки, опустить таз на пол, удеживаясь на руках и ступнях. Вернуться в И.П.
		6	3.И.П. стоя к фитболе боком, ближняя нога лежит на мяче, согнутая в колене. Выполнять наклоны к прямой ноге.
6		4.Повторить с другой ноги.	
		6	5.И.П. стоя спиной друг к другу, фитбол зажат между спинами, руки сцеплены вместе. Выполнять приседания.
	Игровой тренинг	4-6	«Мостик»
	Подвижная игра	3-4	«Попади в обруч»
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Свинки»

Февраль (третья неделя)

Части занятия	Кол-во повторений	Методические указания
---------------	-------------------	-----------------------

Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, круг, передвижение по кругу парами. Бег прямым галопом. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Выполнение ОРУ под музыку с притопом, хлопки на каждый и через счет
	Стап-аэробика	4	Разучивание комплекса № 2 (степ – гантели)
		4	1.И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг вперед со степа на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
		4	2.Повторить с другой ноги.
		4	3. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг назад со степа на пол в полуприсед, вернуться в И.П.
4	4.Повторить с другой ноги.		
4	5.И.П. присесть на степе, правая нога на полу, руки прижаты к груди. Выполнять мах правой ногой в сторону, стоя на степе на левой ноге, руки в стороны. Вернуться в И.П.		
4	6. Повторить с другой ноги.		
8	Разучивание комбинации «Море»		
	«Перенос за степ» правая нога на степе, левое колено вверх.		
	Игровой тренинг	2-4	«Ножницы»
	Подвижная игра	2-3	«Вдвоем на фитболе»
Заключительная	Релаксация	1	«Волшебный сон»

Февраль (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег, поднимая прямые ноги вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки»
	Фитбол-гимнастика	6-8	Мягкий высокий шаг на носках, повороты на 360°
			Парные упражнения на одном фитболе. 1.И.П. сидя на фитболе спиной друг другу, руки сцеплены вместе. Поднимать и опускать руки, в такт покачиваясь на фитболе. 2.И.П. сидя на фитболе, руки в упоре сзади на мяче. Опираясь на руки, опустить таз на пол, удеживаясь на руках и ступнях. Вернуться в И.П. 3.И.П. стоя к фитболе боком, ближняя нога

			лежит на мяче, согнутая в колене. Выполнять наклоны к прямой ноге. 4.Повторить с другой ноги. 5.И.П. стоя спиной друг к другу, фитбол зажат между спинами, руки сцеплены вместе. Выполнять приседания.
	Игровой тренинг	2-4	«Ножницы»
	Подвижная игра	3-4	«Вдвоем на фитболе»
Заключительная	Релаксация	1	«Волшебный сон»

Март (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, в шахматном порядке, в две шеренги напротив друг друга. Бег с высоким подниманием бедра. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Удары ногой на каждый счет и через счет, подскоки с вытянутыми поочередно вперед руками.
	Стап-аэробика	1	Повторение комплекса № 2 (степ – гантели) Разучивание комбинации «Море» 1. «Перенос за степ» правая нога на ступе, левое колено вверх. 2. «Из домика на носок» (Ланч вправо)+Поворот Выполнять с правой и левой ноги 3. «Выйти погулять» («Basic» боком с выходом за степ) + «Вернуться домой» (Обход вокруг ступа). Выполнять с правой и левой ноги.
		4	
		6	
6			
	Игровой тренинг	2-4	«Птица»
	Подвижная игра	3-4	«Огонь и вода» на фитболах.
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Плотник»

Март (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег, поднимая прямые ноги вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
	Танцевальные упражнения	4-6	Приставной и скрестный шаги в стороны. Попеременный шаг

Основная	Фитбол-гимнастика	4	Музыкально – ритмическая композиция на фитболе. И.П.-о.с. фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться и И.П.
		4	И.П.-сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
		4	И.П.-ноги на ширине плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
		4	И.П.-сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед
		4	И.П.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему и выпрямиться.
Основная	Игровой тренинг	4	И.П. лежа на фитболе на животе, упор на руки, поднимать прямые ноги вверх.
		2	Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.
Основная	Игровой тренинг	4-6	«Птица»
	Подвижная игра	3-4	«Огонь и вода» на фитболах.
Заключительная	Самомассаж	2-3	«Плотник»

Март (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, в шахматном порядке, в две шеренги напротив друг друга. Бег с высоким подниманием бедра. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Удары ногами на каждый счет и через счет, подскоки с вытянутыми поочередно вперед руками.
	Стап-аэробика		Повторение комплекса № 2 (степ – гантели) Разучивание комбинации «Море» 1. «Перенос за степ» правая нога на ступе, левое колено вверх. 2. «Из домика на носок» (Ланч вправо)+Поворот Выполнять с правой и левой ноги 3. «Выйти погулять» («Basic» боком с выходом за степ) + «Вернуться домой» (Обход вокруг ступа). Выполнять с правой и левой ноги.
	Игровой тренинг	2-4	«На лодочке»
	Подвижная игра	2-3	«Охотники и утки» с фитболом.
Заключительная	Релаксация	1	«Олени»

Март (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба по полосе препятствий. Бег, поднимая прямые ноги вперед. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Приставной и скрестный шаги в стороны. Попеременный шаг
	Фитбол-гимнастика	4	Музыкально – ритмическая композиция на фитболе. И.П.-о.с. фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться и И.П.
		4	И.П.-сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
		4	И.П.-ноги на ширине плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
		4	И.П.-сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед
		4	И.П.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему и выпрямиться.
4	И.П. лежа на фитболе на животе, упор на руки, поднимать прямые ноги вверх.		
	2	Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.	
	Игровой тренинг	2-4	«На лодочке»
	Подвижная игра	3-4	«Охотники и утки» с фитболом.
Заключительная	Релаксация	1	«Олени»

Апрель (первая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой и прямой галоп, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки». Использование их в хореографических композициях.
	Стап-аэробика		Повторение композиции « Вперед, зовет страна», «Море», подготовка к выступлению на отчетном концерте.
	Игровой тренинг	2-4	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	3-4	Повторение по выбору детей.

Заключительная	Самомассаж	2-3	Повторение по выбору детей.
----------------	------------	-----	-----------------------------

Апрель (вторая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба и бег по полосе препятствий. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки». Использование их в хореографических композициях.
	Фитбол-гимнастика		Повторение всех изученных ранее комплексов фитбол-гимнастики, подготовка к отчетному концерту.
	Игровой тренинг	4-6	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	3-4	Повторение по выбору детей.
Заключительная	Самомассаж	2-3	Повторение по выбору детей.

Апрель (третья неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Построение врассыпную, нахождение своего места в колонне во время бега. Боковой и прямой галоп, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Дыхательная гимнастика, построение врассыпную.
Основная	Игроритмика	3-4	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки». Использование их в хореографических композициях.
	Стап-аэробика		Повторение композиции « Вперед, зовет страна», «Море», подготовка к выступлению на отчетном концерте.
	Игровой тренинг	2-4	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	2-3	Повторение по выбору детей.
Заключительная	Релаксация	1	Повторение по выбору детей.

Апрель (четвертая неделя)

Части занятия		Кол-во повторений	Методические указания
Вводная	Строевые упражнения	2-3	Ходьба и бег по полосе препятствий. Дыхательная гимнастика, построение в рассыпную.
Основная	Танцевальные упражнения	4-6	Повторение всех изученных шагов: «Барабан», «Часики», «Привет-пока», двойной приставной, «Веселые обезьянки». Использование их в хореографических композициях.
	Фитбол-гимнастика		Повторение всех изученных ранее комплексов фитбол-гимнастики, подготовка к отчетному концерту.
	Игровой тренинг	2-4	Повторение по выбору детей.
	Подвижная игра	3-4	Повторение по выбору детей.
Заключительная	Релаксация	1	Повторение по выбору детей.

Описание занятия кружка «Фитнес для малышей» (второй год обучения 5,5 – 6,5 лет)

Содержание частей	Дозировка	Дыхание	Организационные указания	Методические указания
<p>Вводная часть Волны соленого океана Плещут радостно и рьяно В подводное царство манят, завлекают. Тайны глубин открыть обещают. В глубину ныряем, кого мы там встречаем? Круглое тело покрыто шипами! Шипами умеет сразиться с врагами. Раздуется важно, как шарик. И всё ж... Всегда под водою плывёт (Рыба-ёж)</p> <p>ОРУ (Музыкально – ритмическая композиция на фитболах) Симпатичный он на вид, Хоть бывает ядовит! У моллюска – восемь ног. То придонный... (Осьминог)</p> <p>1. Сидя на фитболе «ходить» на месте приставным шагом в стороны. 2. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. 3. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.</p>	<p>Ходьба 3 мин Бег 3 мин</p> <p>4 мин.</p>	<p>«Вдыхаем воздух океана»</p>	<p>Ходьба в колонне Бег в колонне Прыжки на фитболе</p> <p>Выполняется в рассыпную</p>	<p>Упражнения в ходьбе, беге, прыжках с использованием фитболов</p> <p>Упражнения на фитболах</p>

<p>4. Лежа спиной на фитболе, руки на полу. Выполнить «Мостик».</p> <p>5. В упоре лежа на животе на фитболе, выполнять махи прямыми ногами поочередно, осторожно прогибаясь в спине.</p> <p>Основная часть Звезды, рыбы и кальмары Скаты, губки и омары В царстве подводном живут Про них мы станцуем тут. (упражнения на степе)</p> <p>1. «Перенос за степ» правая нога на степе, левое колено вверх. 2. «Из домика на носок» (Ланч вправо) + Поворот Выполнять с правой и левой ноги 3. «Выйти погулять» («Basic» боком с выходом за степ) + «Вернуться домой» (Обход вокруг степа). Выполнять с правой и левой ноги.</p> <p>Гантели в плавании мешают, а вот на суше помогают силу накопить в море быстро плыть</p> <p>1. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг вперед со степа на пол в полуприсед, вернуться в И.П. 2. Повторить с другой ноги. 3. И.П. стоя на степе, руки опущены. Выполнять шаг назад со степа на пол в полуприсед, вернуться в И.П. 4. Повторить с другой ноги. 5. И.П. присесть на степе, правая нога на полу, руки прижаты к груди. Выполнять мах правой ногой в сторону, стоя на степе на левой ноге, руки в стороны. Вернуться в И.П. 6. Повторить с другой ноги.</p> <p>Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Релаксация «Океан» <p>Слышу океана шум и шум волны, шелест пены на песке прибрежном Волна беседует со мной, она нам говорит: «Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните, услышите шум прибоя ровный Пусть голову оставят мысли, пусть шея, грудь и руки отдохнут Вдохните чистый воздух океана, расслабьте тело, ноги и услышите Как тепло и свет вливаются в вас, уносят огорчения, болезни</p>	<p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2 мин</p>	<p>«Дышим носиком сперва»</p>		<p>Упражнения на степе.</p> <p>Упражнения на степе с гантелями</p>
---	---	-------------------------------	--	--

<p>Свет чистый, белый чистит душу, тело, дает любовь и веру в торжество добра Услышьте тишину, она молчит, впустите тишину в себя, покой» Активизация Но вот прохладный ветер пробежал по телу, взбудрил нас всех И мы проснулись, потянулись, потянулись, улыбнулись Игра малой подвижности «В прятки с нами захотели рыб поиграть» Ходьба по массажной дорожке Барышня-Медуза В пышных кружевах Весело танцует На морских волнах. Длинные серёжки Очень ей идут. Ими любоваться Рыбы все плывут.</p> <p>Что за звери это всё же? Средь дельфинов и китов Впрямь похожи-препохожи На кусты густых цветов.</p> <p>Живет на дне колючка - Угрюмый Ёжик-злючка. За камушки цепляется, Морской травой питается.</p> <p>Заняты наше завершаем До свиданья, детвора На прощанье вам желаем Быть здоровыми всегда.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5мин.</p>		<p>Расчет на 1-2-3.</p> <p>Поточным методом</p>	
--	--	--	---	--

Список использованных источников

Литература

1. Вавилова В.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у детей силу, ловкость, выносливость. М.: Просвещение, 1981
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. К35 Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. №2110 «Дошк. педагогика и психология (дошк.)». – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985
5. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: - 3-ие изд., исправление и дополнение. – М.: Просвещение, 1985, с.271
6. Кожухова Н. Н. и др. К85 Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений/Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
7. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. Под редакцией Козловой С.А. – М.: Изд.центр «Академия», 2002, с.320
8. Козлова С. А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.
9. Кольцова М.Н. Двигательная активность и развитие функций мозга у ребенка. – М.: Педагогика, 1973
10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005
12. Лазарев Л. М. Двигательная активность-М.: Просвещение, 1999
13. Методико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. – М.: МЗ СССР, 1983.
14. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду, 3-е издание М.: Просвещение, 1986
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000
16. Рунова М.А. Комплексная оценка двигательной активности детей дошкольного возраста: Методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 1996
17. Степаненкова Э.Я. Теория о методике физического воспитания и развития ребенка. М.: Изд.центр «Академия», 2001, с.368
18. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М.: Знание, 1976
19. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов в ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2005

20. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007
21. Тристан В.Г. Двигательная активность, временная регуляция жизнедеятельности и уровень здоровья человека. Омск, Изд. ОГИФК, 1994
22. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. Ф534 пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений/[С. О. Филиппова, Т. В. Волосникова, О. А. Каминский и др.]; под ред. С. О. Филипповой. – М.: Издательский центр «Академия», 2007
23. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – Спб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007
24. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Пособие для воспитателей 2-ое изд., доработанное. – М.: Просвещение, 1984
25. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1983
26. Шишкина В.А. Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику. – М.: Просвещение, 2000.

Ресурсы Интернет

27. Голубева Н.Г. Взаимосвязь уровня двигательной активности, типа подвижности и адаптации детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2006N2/p51-52.htm> (дата обращения: 17.10.10)
28. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович Оценка физического развития детей дошкольного возраста. Библиотека программы «детство» [Электронный ресурс] URL: http://dob.1september.ru/2000/12/no23_24b.htm (дата обращения: 03.11.10)
29. Педагогические условия повышения двигательной активности детей 6-7 лет [Электронный ресурс] . URL:<http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=106876>(дата обращения: 15.10.10)