

Российская Федерация Свердловской области Орган местного самоуправления «Управление образования
Каменск-Уральского городского округа»
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 83»
(Детский сад № 83)
623400 Свердловская область, г.Каменск-Уральский, ул. Чайковского,24
тел. (3439) 370-337

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
Детским садом №83
И.А.Мутина/
№116
от «30» июля 2025 г.



ПРИНЯТА:
Педагогическим Советом
Детского сада №83
протокол № 1
от «30» июля 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детский фитнес»
возраст обучающихся: 3-7 лет
срок реализации: 1 год**

Составители:
Щелконогова Лариса
Александровна,
Пономарева Екатерина
Михайловна,
инструкторы по физической
культуре

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы.....	5
1.3.	Принципы формирования и реализации программы.....	6
1.4.	Содержание программы.....	7
1.5.	Планируемые результаты.....	11
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1.	Календарный учебный график.....	12
2.2.	Условия реализации программы.....	12
2.2.1.	Методическое обеспечение.....	12
2.2.2.	Материально-техническое обеспечение.....	13
2.2.3.	Кадровое обеспечение.....	13
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	13
3.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место в современном обществе.

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Детский сад – это первая ступень общей системы образования, главной целью которой является всестороннее развитие ребенка. Одна из задач дошкольного образования на современном этапе – создание максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ребенка.

Дополнительные образовательные услуги физкультурно-спортивного направления не заменяют, а расширяют и обогащают программу образовательной организации по физическому воспитанию, что благоприятно отражается на воспитательно-образовательном процессе в целом.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых современных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Фитнес – это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют и развивают сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. Этому способствуют занятия со степ-платформой и мячом фитболом.

Степ-аэробика популярна во всем мире. Этот вид спорта известен более 10 лет, хотя в России о нем узнали совсем недавно. «Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в Образовательной организации высота степ платформы постоянна.

Степ-аэробика используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Она развивает подвижность в суставах. Формирует свод стопы. Тренирует равновесие.

Степ – это ступенька высотой не более 8 см, шириной 25 см, длиной 40 см. Снаряд очень полезен в работе с детьми. Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой, а также занятия с использованием мяча фитбола. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в открытых мероприятиях, учатся аккуратности, целеустремленности.

Новизна и отличительная особенность данной программы включение современных направлений фитнеса - степ- аэробика, фитбол гимнастика, игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы, эспандеры, медболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. А также программа предполагает использование информационных коммуникативных технологий; интернет ресурсы, CD и DVD дисков, мультимедии.

А также это дополнение содержания основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в Программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Отличительная особенность

- ✓ Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степы, фитболы), что делает занятия привлекательными.
- ✓ Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.
- ✓ Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- ✓ Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- ✓ Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- ✓ Занятия рассчитаны на воспитанников 3-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Адресат программы. Программа предназначена для дошкольников 3-х – 7-ми лет. Для эффективной работы группы формируются по количеству до 10-12 человек.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 3 – 7 лет

3–4 года: многие движения резки и угловаты, низкая выносливость мышечной системы. Статическое напряжение мышц кратковременно, ребёнок не может сидеть или стоять, не меняя позы. К 3–4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено.

4,5–5 лет: движения детей становятся более координированными, они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. К этому возрасту заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко возрастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой.

6 лет: быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. У ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не даёт возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития.

7 лет: продолжается активное формирование осанки и свода стопы. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13–15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15–17 кг (в 3–4 года) до 32–34 кг.

Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 4-6 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно двукратно в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 4 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-

7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Режим занятий:

Для детей 3-4 лет: 2 раза в неделю по 15 мин.

Для детей 4-5 лет: 2 раза в неделю по 20 мин.

Для детей 5-6 лет: 2 раза в неделю по 25 мин.

Для детей 6-7 лет: 2 раза в неделю по 30 мин.

Срок реализации программы – 1 год (72 часа):

1 год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю.

Формы реализации Программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания.

Формы обучения: групповая.

Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

Виды занятий: тематическая, индивидуальная, круговая тренировка, интегрированные занятия.

Занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Типы занятий:

- а) Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
- б) Закрепляющие - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
- в) Комбинированные - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
- г) Итоговые - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательного аппарата детей;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы;
- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

2.Образовательные:

- обеспечить воспитанников знаниями о влиянии занятий на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт детей.

3.Развивающие:

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

4.Воспитательные:

- воспитывать выносливость, активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.3. Принципы по формированию программы

В соответствии с ФГОС ДО Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- ✓ принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

- ✓ сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости.

Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- ✓ соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, т.е. позволять решать поставленные цели и задачи, только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- ✓ единство воспитательных, развивающих и обучающих задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- ✓ принцип гуманизации в Программе означает: признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса;
- ✓ принцип дифференциации и индивидуализации воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип, учитывая индивидуальные особенности развития ребенка;
- ✓ принцип последовательности и систематичности, цель его – это обучение детей движениям, подборе и сочетании нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;
- ✓ принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, говорит о том, что при организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными;
- ✓ принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма;
- ✓ принцип развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план занятий «Детский фитнес»

3-4 года

№ п/п	Название занятия	Кол-во часов
Задачи:		
✓	развитие основных двигательных качеств и навыков дошкольника средствами игровой фитнес-аэробики;	
✓	укрепление мышц, развитие гибкости, чувства равновесия и навыков координации;	
✓	создание условий для активного образа жизни и укрепления здоровья.	
✓	развивать умение ориентироваться в помещении;	

	✓ сформировать восприятие основы степ-аэробики и повысить уровень устойчивости и баланса на небольшой высоте; ✓ укреплять группы мышц ног и спины; ✓ развивать чувства равновесия.	
1	Вводное занятие. Инструктаж. ✓ Знакомство с содержанием занятий. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.	2
2	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем «Да!» ✓ формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; ✓ способствовать развитию мышечной системы, подвижности суставов и связок.	4
3	«Полет на планету Здоровья» ✓ Формировать правильную осанку, укреплять мышцы стоп; ✓ Закреплять шаги степ-аэробики, изученные ранее, учить и закреплять шаги: knee up (шаг со сгибанием ноги), step kick (шаг с махом от колена), step curl (шаг с захлестом), шаг с махом ноги; ✓ Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; ✓ Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.	8
4	«Волшебные ступеньки» ✓ Закреплять представления у детей о правильной осанке, укреплять мышцы стоп; ✓ Учить и закреплять шаги степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), over the top (шаг через платформу на другую сторону), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа); ✓ Развивать чувство ритма, координацию движений, гибкость, творчество в движении; ✓ Формировать способность выполнять комплекс аэробики и степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме.	8
5	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» ✓ Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, гибкости, координации. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки. ✓ Формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата; ✓ Закреплять и совершенствовать комплексы корригирующей гимнастики; ✓ Воспитывать желание быть здоровыми, бережное отношение к себе и окружающим.	6
6	«Ковер-самолет» ✓ Формировать правильную осанку, укреплять мышцы всего тела. ✓ Продолжить формирование знаний о правильной осанке, упражнениях, полезных для позвоночника, опорно-двигательного аппарата; ✓ Закреплять и совершенствовать комплексы упражнений на гимнастических ковриках; ✓ Воспитывать уверенность в своих силах, целеустремленность.	6
7	«Морское путешествие» ✓ Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку во время выполнения упражнений на тренажерах; ✓ Учить и закреплять упражнения на тренажерах: «Мини-твистер», «Мини-степпер»; ✓ Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; ✓ Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость.	6
8	«Путешествие в город тренажеров» ✓ Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата с помощью упражнений на спортивных тренажерах; ✓ Развитие координации движений, ловкости, гибкости;	6

	✓ Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений на тренажерах; ✓ Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям.	
9	«Озорные гномы» ✓ Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет. ✓ Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.п. на фитболе. ✓ Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; ✓ Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.	8
10	«Разноцветный мяч» ✓ Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет. ✓ Ознакомить с разными видами фитболов. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Упражнения из разных И.п. на фитболе. ✓ Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; ✓ Воспитывать двигательную раскрепощенность, творчество в движениях.	6
11	«Веселые зверята» ✓ Способствовать укреплению ОДА, развитие гибкости. ✓ Учить и закреплять технику выполнения упражнений игрового стретчинга; ✓ Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности; ✓ Развивать гибкость.	6
12	А ну-ка, повтори!» (промежуточная аттестация) ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	2
Итого		68 часов

4-5 лет

№ п/п	Задачи	Кол-во часов
Модуль «Фитнес аэробика»		
1.	Инструктаж. Вводное занятие. ✓ Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. ✓ Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); ✓ Развивать умение согласовывать движения с музыкой; ✓ Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	2
2.	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!» ✓ Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); ✓ Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; ✓ Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности.	3
3.	«Морское путешествие» ✓ Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад);	2

	✓ Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; ✓ Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; ✓ Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	
4.	«Разноцветные шарики» ✓ Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); ✓ Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. ✓ Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	2
5.	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые» ✓ Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	3
6.	«В зоопарке» ✓ Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. ✓ Совершенствовать упражнения стретчинга.	2
7.	«Наш веселый звонкий мяч» ✓ Познакомить с правилами работы с большим мячом. ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	2
8.	«Бегемот и бегемотики» ✓ Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. ✓ Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. ✓ Формировать у детей правильную осанку ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»	2
9.	«Ушастый нянь» ✓ Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. ✓ Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» ✓ Формировать у детей правильную осанку.	2
10.	«В сказочном лесу» ✓ Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. ✓ Учить детей выполнять перекал на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); ✓ Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке; ✓ Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»	3
11.	«Мы веселые ребята» ✓ Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекалом через мяч, ноги в стороны). ✓ Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. ✓ Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. ✓ Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше».	2
12.	«Волшебный джин» ✓ Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. ✓ Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. ✓ Разучивать аэробные упражнения «Джин»	2

13.	«Жили у бабуси два веселых гуся» ✓ Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся»; ✓ Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами; ✓ Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности; ✓ Воспитывать выдержку и настойчивость	2
14.	«Фантазеры» ✓ Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами; ✓ Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; ✓ Разучивать аэробное упражнение «Часики»; ✓ Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности.	2
15.	«Игралочка» ✓ Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики. ✓ Способствовать развитию пластичности. ✓ Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	2
16.	«Тик-так часики» ✓ Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики ✓ Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. ✓ Воспитывать выдержку и настойчивость	2
17.	«Вечный двигатель» ✓ Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; ✓ Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; ✓ Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	2
18.	«Ну -ка повтори!» (промежуточная аттестация) ✓ Совершенствовать базовые шаги аэробики. ✓ Повторение изученных ритмических упражнений ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	2
19.	«Веселые ножки» ✓ Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степенях. ✓ Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны ступени).	3
Модуль «Степ-аэробика»		
20.	«Гусеница» ✓ Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) ✓ Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. ✓ Закреплять представления у детей о правильной осанке.	2
21.	«Веселые зайчата» ✓ Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. ✓ Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. ✓ Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	2
22.	«Лошадки» ✓ Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. ✓ Учить правильно дышать во время занятия.	2
23.	«Обезьянки»	2

	✓ Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. ✓ Развивать чувство ритма, точности.	
24.	«Зеленые лягушата» ✓ Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. ✓ Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	2
25.	«Салют» ✓ Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. ✓ Развивать творчество, воображение. ✓ Воспитывать уверенность в своих силах.	2
26.	«В гости к медведю» ✓ Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. ✓ Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	2
27.	«Джунгли зовут» ✓ Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; ✓ Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений.	2
28.	«Морские звезды» ✓ Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. ✓ Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. ✓ Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	2
29.	«Озорные гномики» ✓ Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	2
30.	«Путешествие к Буратино» ✓ Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения /приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/; ✓ Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. ✓ Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.	2
31.	«Веселые зверята» ✓ Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку; ✓ Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений.	2
32.	А ну-ка, повтори!» (промежуточная аттестация) ✓ Совершенствовать базовые шаги аэробики. ✓ Повторение изученных ритмических упражнений ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	2

Итого	68 часов
-------	----------

5-6 лет

№ п/п	Задачи	Кол-во часов
1.	✓ Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. ✓ Разучивание аэробных шагов (вистеп, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов. ✓ Развивать равновесие, выносливость. ✓ Развивать ориентировку в пространстве. ✓ Познакомить со степ-платформой.	8
2.	✓ Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. ✓ Разучить комплекс №1 на степ – платформах. ✓ Разучить комплекс №1 с фитболом. ✓ Продолжать развивать равновесие, ориентировку в пространстве. ✓ Проведение мониторинга.	8
3.	✓ Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия. ✓ Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности. ✓ Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. ✓ Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	8
4.	✓ Совершенствовать комплекс №1. ✓ Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъем с оттягиванием носка). ✓ Развивать мышечную силу ног. ✓ Развивать умение работать в общем темпе. ✓ Обучить правильной посадке на фитболе.	8
5.	✓ Разучить комплекс №2 на степ – платформах. ✓ Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. ✓ Разучивание новых шагов. ✓ Развивать выносливость, равновесие, гибкость. ✓ Укреплять дыхательную систему. ✓ Развивать уверенность в себе. ✓ Учить базовым положениям на мяче-фитболе при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	8
6.	✓ Совершенствовать комплекс №2 на степ-платформах. ✓ Совершенствование базовых положений на мяче-фитболе при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). ✓ Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. ✓ Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. ✓ Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке ✓ Развивать умения твердо стоять на степе.	8
7.	✓ Разучить комплекс №3 на степ – платформах. ✓ Совершенствование базовых положений на мяче-фитболе при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). ✓ Закреплять ранее изученные шаги. ✓ Разучить новый шаг. ✓ Развивать выносливость, гибкость. ✓ Развитие правильной осанки.	8
8.	✓ Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах.	8

	✓ Продолжать закреплять степ шаги. ✓ Совершенствовать точность движений. ✓ Развивать быстроту. ✓ Разучивание связок из нескольких шагов. ✓ Развивать ориентировку в пространстве.	
9.	✓ Мониторинг. ✓ Повторение комплексов. ✓ Закреплять разученное. ✓ Закрепить разученные связки. ✓ Развивать умение действовать в общем темпе.	4
Итого		68 часов

6-7 лет

№ п/п	Задачи	Кол-во часов
1.	✓ Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. ✓ Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе). ✓ Развивать умение согласовывать движения с музыкой. ✓ Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	2
2.	✓ Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две). ✓ Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия. ✓ Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности.	2
3.	✓ Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад). ✓ Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе. ✓ Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. ✓ Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	2
4.	✓ Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); ✓ Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. ✓ Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	3
5.	✓ Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	2
6.	✓ Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. ✓ Совершенствовать упражнения стретчинга.	2
7.	✓ Познакомить с правилами работы с большим мячом. ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	2

8.	✓ Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. ✓ Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. ✓ Формировать у детей правильную осанку. ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»	2
9.	✓ Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. ✓ Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад). ✓ Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь». ✓ Формировать у детей правильную осанку.	3
10.	✓ Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. ✓ Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот). ✓ Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке. ✓ Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»	2
11.	✓ Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). ✓ Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. ✓ Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. ✓ Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше».	2
12.	✓ Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. ✓ Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. ✓ Разучивать аэробные упражнения «Джин».	2
13.	✓ Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся». ✓ Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами. ✓ Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности. ✓ Воспитывать выдержку и настойчивость.	2
14.	✓ Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами. ✓ Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. ✓ Разучивать аэробное упражнение «Часики». ✓ Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности.	2
15.	✓ Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики. ✓ Способствовать развитию пластичности. ✓ Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	2
16.	✓ Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики ✓ Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. ✓ Воспитывать выдержку и настойчивость.	2
17.	✓ Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками. ✓ Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов. ✓ Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	2
18.	✓ Совершенствовать базовые шаги аэробики. ✓ Повторение изученных ритмических упражнений. ✓ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	2
19.	✓ Дать понятие о степе, степ платформе. ✓ Познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степенях.	2

	✓ Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа).	
20.	✓ Продолжать учить детей основным элементам степ-аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног). ✓ Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. ✓ Закреплять представления у детей о правильной осанке.	3
21.	✓ Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. ✓ Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. ✓ Воспитывать интерес и желание заниматься степ-аэробикой.	2
22.	✓ Закреплять разученные упражнения на степ-платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. ✓ Учить правильно дышать во время занятия.	2
23.	✓ Разучивание связок из нескольких шагов /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. ✓ Развивать чувство ритма, точности.	2
24.	✓ Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. ✓ Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	2
25.	✓ Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. ✓ Развивать творчество, воображение. ✓ Воспитывать уверенность в своих силах.	2
26.	✓ Закрепить ранее разученные упражнения с различной вариацией рук /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. ✓ Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	2
27.	✓ Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме. ✓ Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений.	2
28.	✓ Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ-платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. ✓ Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. ✓ Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	2
29.	✓ Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	2
30.	✓ Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения /приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/. ✓ Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.	2

	✓ Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.	
31.	✓ Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку. ✓ Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений.	3
32.	✓ Мониторинг. ✓ Повторение комплексов. ✓ Закреплять разученное. ✓ Закрепить разученные связки. ✓ Развивать умение действовать в общем темпе.	2
Итого		68 часов

1.5. Планируемые результаты

Целенаправленная работа позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ- шаги под музыку;
- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- сформированности эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитанию чувства уверенности в себе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Начало учебного года	15 сентября			
Конец учебного года	31 мая			
Продолжительность учебного года	34 недели			
Каникулярное время	Летний период с 1 июня по 31 августа			
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)			
Продолжительность занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 мин
Продолжительность перерыва между занятиями	10 минут			
Праздничные (нерабочие дни)	В соответствии с производственным календарем			

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Методические и материально-технические условия организации Программы

В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.

<i>Части занятия</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность упражнений</i>
1.Вводная: Строевые упражнения Игровая ритмика	4 мин.	6-8 упр.	На осанку, Типы ходьбы, Движения рук, хлопки в такт
2.Основная Танцевальные шаги Акробатические упражнения Гимнастический этюд	6 мин. 6 мин. 10 мин.	9 упр. 6 упр. 10 упр.	Для мышц шеи, для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для ног, Для развития мышц силы, для развития гибкости, для развития ритма, такта.
3. Заключительная Самомассаж Дыхательные упражнения Релаксация	2 мин. 1 мин. 1 мин.	2 упр. 4 упр.	Массаж рук, упражнения на растяжку, на дыхание; расслабление.

Фитнес тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ - аэробики. Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, блоков и комбинаций, а также многократное повторение разученных движений-прогон. «Шаги» выполняются с

нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии.

Цель третьей (заключительной) части занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки. По желанию детей можно провести игру. Это необходимо для создания у занимающихся ощущения законченности занятия.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

Музыкальное сопровождение на занятиях аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой. Нагрузка регулируется характером упражнений, изменением исходных положений, темпа, длительности и интенсивности выполнения. Для сбалансированной работы всех функциональных систем организма гимнастические упражнения сочетаются с дыхательными.

Для реализации данной программы требуется спортивный зал для занятий.

Технические и дидактические средства:

- музыкальный центр/колонка;
- музыка для занятий степ-аэробикой, релакс-композиции, для силовой гимнастики и пр.
- стихи, загадки.

Материальное обеспечение программы:

- мячи большие, средние, маленькие;
- обручи, скакалки;
- массажные коврики;
- мячи массажные;
- степ – платформы;
- мячи-фитболы;
- игровые атрибуты;
- «живые игрушки»;
- медболы;
- лента-эспандер;
- палка гимнастическая;
- координационная дорожка;
- доска ребристая;
- доска гладкая;
- коврики гимнастические.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Программа реализуется специалистом с педагогическим образованием:

- инструктором по физической культуре, образование не ниже средне-профессионального, с повышением квалификации по данному направлению.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

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

«-» - необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к

взрослому не обращается;

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

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

Протокол №1
 промежуточной аттестации по завершению модуля «Фитнес аэробика»
 дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» (для детей 6-7 лет)
 Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала												Примечания (выводы и рекомендации)
		выполняет основные базовые шаги аэробики							выполняет базовые шаги сидя на фитболе	умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:				
		March	V-Step	Straddle	Lift	Leg	Kick	Mambo		из положения сидя	лежа на спине	лежа на животе	лежа на боку	
1														
2														

Протокол №2
 промежуточной аттестации по завершению модуля «Степ-аэробика» образовательной программы
 «Детский фитнес» (для детей 6- 7 лет)
 Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала										Примечания (выводы и рекомендации)	
		Сформировано умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку и по словесной инструкции.											
		Basic Step	V-Step	Straddle	Tap UP	Tap Down	Knee up	Lift Front		Leg Curl	Kick		Mambo
								Side	Back				
1													

3. Список литературы

1. Барабаш Т. «Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов»/ Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2012
2. Бардышева Т. «Рассказываем стихи руками» // Обруч. 1998. №5
3. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми», Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009, №7.
4. Власенко.Н.Е. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». М.: Владос,1999
6. Журнал «Инструктор по физкультуре», 2009, № 4.
7. Журнал «Обруч», 2005, №1.
8. Журнал «Обруч», 2007, №5.
9. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения». Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
10. Картушина М.Ю. «Логоритмические занятия в детском саду». М., 2004
11. Кузина И. «Степ – аэробика для дошкольников». Дошкольное образование, 2008, №5.
12. Кузина И. «Степ – аэробика не просто мода», Обруч, 2005, №1.
13. Лечебно профилактический танец «Фитнес - данс». СПб.: Детство-Пресс, 2007
14. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
15. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры», М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
16. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
17. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», Москва 2000 г.
18. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016
19. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
20. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
21. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2020.
22. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. «Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации», Омск,1998.