

МАДОУ «ЦРР – детский сад №10 «Солнышко» г.Благовещенска РБ

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МАДОУ «ЦРР — детский сад № 10  
«Солнышко»: \_\_\_\_\_ Ф.Ф. Иванова



Образовательная программа  
фитнес-тренировки «Веселая аэробика»

Швалева Полина Викторовна

Возраст детей 3-7 лет

Педагог дополнительного образования  
Швалева Полина Викторовна

Программа принята  
на заседании педагогического  
совета  
от « 9 » 12 2021 г.  
протокол № 3

г. Благовещенск - 2022

*Образовательная программа*  
*кружка «Веселая аэробика»*  
*МАДОУ «Центр развития ребенка –*  
*детский сад № 10 «Солнышко» г.Благовещенска*  
*Республики Башкортостан*

Автор:

Инструктор ФК

Швалева Полина Викторовна

Возраст детей: 3 – 7 лет

Срок реализации программы: 4 года

**ПРОГРАММА КРУЖКА**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ**  
**«ВЕСЕЛАЯ АЭРОБИКА»**  
(детский фитнес)

**Руководитель кружка: Швалева Полина Викторовна**

Модифицированная программа кружковой работы по физическому развитию дошкольников «Веселая АЭРОБИКА» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий. Содержание составлено с учётом программы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении (Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 3-7 лет / Под ред. Н. В. Микляевой, О.Н. Рыбкиной, Л. Д. Морозовой, М.: АРКТИ, 2014), и на основе методического пособия Федерации аэробики России (Фитнес-аэробика / Сост.: Лисицкая Т.С., Сидиева Л.В. М., 2003).

При выборе методик опиралась на пособия таких авторов: Сулим Е. В., Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д., Борисова М. М..

**Направленность** образовательной программы: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

**Актуальность** разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста.

В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОО.

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОО методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

**Новизна** данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

В инструментарий мониторинга физического развития детей добавлены тестирование психомоторного развития и обследование уровня освоения позиции субъекта двигательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность.**

Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников.

Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся

основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры.

**Задачи:**

- 1). Формировать у детей потребностно-деятельностное отношение и интерес к освоению физической культуры.
- 2). Укреплять функциональные системы организма.
- 3). Способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений.
- 4). Создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- 5). Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.
- 6). Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
- 7). Расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.

**Отличительные особенности** программы кружковой работы по фитнесу для детей «Веселая аэробика».

В программе применена комбинация методик детского фитнеса:

- футбол-гимнастика,
- ритмическая гимнастика,
- степ-аэробика,
- элементы спортивных игр,
- элементы силового тренинга и суставной гимнастики

в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, кинезиологическая, пальчиковая, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, музыкотерапия;

Программа предусматривает *вовлечение родителей* в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

**Возраст детей:** программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) и детей младших и средних групп (3-5 лет). Количество детей в подгруппах: до 20 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на договорной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление.

Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы

снижается от указанной в содержании нормы, тестирование проводится без количественных измерений.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на четыре года обучения.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю - в младших группах, 2 раза в неделю – в средних, старших, подготовительных группах.

Младшие группы по 15 мин.,

средние группы по 20 мин.,

старшие группы по 25 мин.,

подготовительные группы по 30 мин.

### **Условия реализации программы.**

Занятия организуются в форме кружковой работы во второй половине дня.

Каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная силовая часть тренировки, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Обязательно наличие спортивной формы одежды у детей: футболка, шорты (бриджи), чешки или кроссовки.

### **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
- 6) Знакомство с основами техники фитнес-направлений.

## Перспективное планирование занятий по фитнес-тренировке

### «Веселая – аэробика»

| МЕСЯЦ   | <b>Задачи 3-4 года</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | <p><u>1 неделя</u> Мой веселый звонкий мяч.<br/> <b>ЦЕЛЬ.</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.</p> <p><u>2 неделя</u> Веселые воробышки.<br/> <b>ЦЕЛЬ:</b> Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.</p> <p><u>3 неделя</u> Волшебное колесо.<br/> <b>ЦЕЛЬ:</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.</p> <p><u>4 неделя</u> Развлечение<br/>         «Поиграем» <b>ЦЕЛЬ:</b> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.</p> |
| Ноябрь  | <p><u>1 неделя</u> Встреча с грибом боровиком.<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки.</p> <p><u>2 неделя</u> Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром</p> <p><u>3 неделя</u> Мы - медвежата.<br/> <b>ЦЕЛЬ:</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.</p>                                                                                                                                                                                               |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | <p><u>1 неделя</u> Мы - веселые игрушки.<br/> <b>ЦЕЛЬ:</b> Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади).</p> <p><u>2 неделя</u> В гости к снеговiku<br/> <b>ЦЕЛЬ:</b> Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади. 3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик.</p> <p><u>3 неделя</u> В лес за елкой<br/> <b>ЦЕЛЬ:</b> Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.</p> <p><u>4 неделя</u> Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей) <b>ЦЕЛЬ:</b> Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.</p>               |
| Январь  | <p><u>1 неделя</u> Мы - пловцы.<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.</p> <p><u>2 неделя</u> Летчики<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.</p> <p><u>3 неделя</u> Веселые кегли<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.</p> <p><u>4 неделя</u> Развлечение<br/> «Поиграем» <b>ЦЕЛИ:</b> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.</p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | <p><u>1 неделя</u> К нам пришел доктор Пилюлькин.<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.</p> <p><u>2 неделя</u> Путешествие на поезде<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.</p> <p><u>3 неделя</u> Защитники Отечества<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.</p> <p><u>4 неделя</u> Развлечение<br/> «Поиграем» <b>ЦЕЛИ:</b> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований.</p> |
| Март    | <p><u>1 неделя</u> Весна в лесу.<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки прыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.</p> <p><u>2 неделя</u> В гости к солнышку<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p><u>3 неделя</u> Вперед на пляж<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить прыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии.</p> <p><u>4 неделя</u> Развлечение<br/> «Поиграем»<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.</p>                                                                                              |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | <p><u>1 неделя</u> Мы - Веселые петрушки<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям</p> <p><u>2 неделя</u> Юные космонавты<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.</p> <p><u>3 неделя</u> Репка<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.</p> <p><u>4 неделя</u> Развлечение «Поиграем»<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Май    | <p><u>1 неделя</u> В гости к ежику<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p><u>2 неделя</u> Цыплята.<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p><u>3 неделя</u> Туристы<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.</p> <p><u>4 неделя</u> Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»<br/> <b>ЦЕЛИ:</b> Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.</p> |

| МЕСЯЦ   | Задачи 4-5 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | <p><u>1 неделя</u> <b>Основы безопасности жизни.</b><br/> <b>1.«Я учусь охранять свою жизнь»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения и подвижные игры со спортивным оборудованием</p> <p><u>2 неделя</u> <b>Закаливание организма.</b><br/> <b>«Если хочешь быть здоров»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения для освоения техники основных видов движения<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>3 неделя</u> <b>Если случилась беда.</b><br/> <b>«Безопасное поведение на улице»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Подвижные игры</p> <p><u>4 неделя</u> <b>Забота о глазах.</b><br/> <b>«Глаза – главные помощники человека»</b><br/> Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Подвижные игры с бегом и прыжками</p> |
| Ноябрь  | <p><u>1неделя</u> <b>Закаливание организма.</b><br/> <b>«Сохрани свое здоровье сам»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>2неделя</u> <b>Уход за ушами.</b><br/> <b>«Чтобы уши слышали»</b><br/> Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов<br/> Упражнение на релаксацию</p> <p><u>3неделя</u> <b>Как устроен Я.</b><br/> <b>«Скелет – наша опора»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Подвижные игры</p> <p><u>4неделя</u> <b>Витамины и здоровье.</b><br/> <b>«Чтобы нам не болеть»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Подвижные игры по желанию детей<br/> Упражнения на релаксацию</p>                                                                                    |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | <p><u>1неделя</u> <b>Закаливание организма.</b><br/> <b>«Если хочешь быть здоров»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения для освоения техники основных видов движений<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>2неделя</u> <b>Забота о глазах.</b><br/> <b>«Витамины для глаз»</b><br/> Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>3неделя</u> <b>Как устроен Я.</b><br/> <b>«Мышцы, кости и суставы»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Подвижные игры</p> <p><u>4неделя</u> <b>Руки и ноги .</b><br/> <b>«Сильные руки не знают скуки»</b><br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками</p> |
| Январь  | <p><u>1неделя</u> <b>Закаливание организма.</b><br/> <b>«Солнце, воздух и вода»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Подвижные игры для освоения техники основных видов движений<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>2неделя</u> <b>Витамины и здоровье.</b><br/> <b>«Здоровая пища для всей семьи»</b><br/> Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>3неделя</u> <b>ОБЖ.</b><br/> <b>«Один дома»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Подвижные игры</p>                                                                                                                                                                                                                                          |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Февраль | <p><u>1неделя</u> <b>Как устроен Я.</b><br/> <b>1.«Зачем человеку кожа»</b><br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Подвижные игры по желанию детей<br/> <b>2. «Личная гигиена»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками<br/> <u>2неделя</u> <b>Руки и ноги.</b><br/> <b>«Спорт – это здоровье»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Подвижные игры для освоения техники основных видов движений<br/> Упражнения на релаксацию<br/> <u>3неделя</u> <b>Уход за ушами .</b><br/> <b>«Что могут наши уши»</b><br/> Упражнения и подвижные игры на развитие слуховых анализаторов<br/> Упражнения на релаксацию<br/> <u>4неделя</u> <b>Если случилась беда.</b><br/> <b>«Ни ночью, ни днем не балуйтесь с огнем»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования</p> |
| Март    | <p><u>1неделя</u> <b>Забота о глазах.</b><br/> <b>«Как сохранить зрение»</b><br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками<br/> <u>2неделя</u> <b>Закаливание организма</b><br/> <b>«Сон-лучшее лекарство»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Упражнения на релаксацию<br/> <u>3неделя</u> <b>ОБЖ.</b><br/> <b>«Запомните детки – таблетки не конфетки»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Подвижные игры по желанию детей<br/> <u>4неделя</u> <b>Как устроен Я.</b><br/> <b>«Почему болят зубы»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования<br/> <u>5неделя</u> <b>Руки и ноги.</b><br/> <b>«Вредные привычки»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками</p>               |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Апрель | <p><u>1неделя</u> <b>Закаливание организма.</b><br/> <b>«Друзья Вода и Мыло»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> упражнения и подвижные игры по желанию детей<br/> упражнения на релаксацию</p> <p><u>2неделя</u> <b>Забота о глазах.</b><br/> <b>«Витамины и гимнастика»</b><br/> Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>3неделя</u> <b>Как устроен Я.</b><br/> <b>«Если кожа повреждена»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Упражнения и подвижные игры с использованием нестандартного оборудования</p> <p><u>4неделя</u> <b>ОБЖ.</b><br/> <b>«А у нас дома газ»</b><br/> Упражнения на развитие равновесия и координации<br/> Точечный массаж и самомассаж<br/> Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками</p> |
| Май    | <p><u>1неделя</u> <b>Закаливание организма.</b><br/> <b>«Сохрани свое здоровье сам»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Подвижные игры для освоения техники основных видов движений<br/> Упражнения на релаксацию</p> <p><u>2неделя</u> <b>Витамины и здоровье.</b><br/> <b>1.«Питание и закаливание – необходимые условия для жизни человека»</b><br/> Дыхательная гимнастика<br/> Дыхательная гимнастика<br/> Упражнения и подвижные игры на различные виды спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| МЕСЯЦ   | Задачи 5-6 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Октябрь | <p>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.<br/> 2.Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.<br/> 3.Развивать равновесие, выносливость.<br/> 4.Развивать ориентировку в пространстве.<br/> Познакомить со степ-дорожкой<br/> 5.Разучить комплекс №1 на степ – платформах («Кошечки»)<br/> 6.Мониторинг на начало учебного года.</p> |  |
| Ноябрь  | <p>1.Совершенствовать комплекс №1<br/> 2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка<br/> 3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.<br/> 4.Развивать мышечную силу ног<br/> 5.Развивать умение работать в общем темпе</p>                                                                                                               |  |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Декабрь | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>4. Разучивание новых шагов.</li> <li>5. Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>6. Укреплять дыхательную систему.</li> <li>7. Развивать уверенность в себе.</li> </ul>                                               |
| Январь  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах («Богатыри»)</li> <li>2. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</li> <li>4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</li> <li>5. Развивать умения твердо стоять на степе</li> </ul> |
| Февраль | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить комплекс №2 на степ – платформах</li> <li>2. Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3. Разучить новый шаг.</li> <li>4. Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5. Развитие правильной осанки</li> <li>6. Выступление на утреннике с комплексом № 1</li> </ul>                                                                                   |
| Март    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах</li> <li>2. Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3. Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4. Совершенствовать точность движений</li> <li>5. Развивать быстроту.</li> </ul>                                                                                                                  |
| Апрель  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение комплексов</li> <li>2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>3. Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5. Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6. Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7. Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ul>     |
| Май     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Повторение комплексов</li> <li>2. Закреплять разученное</li> <li>3. Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.</li> <li>4. Развивать умение действовать в общем темпе</li> <li>5. Мониторинг на конец года</li> <li>6. Итоговое занятие</li> </ul>                                                                                      |

| МЕСЯЦ   | Задачи 6-7 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.</li> <li>2.Разучивание аэробных шагов (ви-степ, открытый шаг, страддел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов.</li> <li>3.Развивать равновесие, выносливость.</li> <li>4.Развивать ориентировку в пространстве.</li> </ol> <p>Познакомить со степ-дорожкой</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5.Разучить комплекс №1 на степ – платформах («Черепашка»)</li> <li>6.Мониторинг на начало учебного года.</li> </ol> |
| Ноябрь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №1</li> <li>2.Учить правильному выполнению степ шагов на степах.(подъем, спуск; подым с оттягиванием носка</li> <li>3.Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе.</li> <li>4.Развивать мышечную силу ног</li> <li>5.Развивать умение работать в общем темпе.</li> </ol>                                                                                                                                                                 |
| Декабрь | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах</li> <li>2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук.</li> <li>4.Разучивание новых шагов.</li> <li>5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость.</li> <li>6.Укреплять дыхательную систему.</li> <li>7.Развивать уверенность в себе.</li> </ol>                                                                                                                                                                        |
| Январь  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах («Бабочка»)</li> <li>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.</li> <li>3.Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.</li> <li>4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке</li> <li>5.Развивать умения твердо стоять на степе</li> </ol>                                                                                                                           |
| Февраль | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Разучить комплекс №2 на степ – платформах</li> <li>2.Закреплять ранее изученные шаги.</li> <li>3.Разучить новый шаг.</li> <li>4.Развивать выносливость, гибкость.</li> <li>5.Развитие правильной осанки</li> <li>6. Выступление на утреннике с комплексом №1</li> </ol>                                                                                                                                                                                                             |
| Март    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах</li> <li>2.Продолжать закреплять степ шаги.</li> <li>3.Учить реагировать на визуальные контакты</li> <li>4.Совершенствовать точность движений</li> <li>5.Развивать быстроту.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                           |
| Апрель  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Повторение комплексов</li> <li>2.Поддерживать интерес заниматься аэробикой</li> <li>3.Совершенствовать разученные шаги.</li> <li>4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.</li> <li>5.Воспитывать любовь к физкультуре.</li> <li>6.Развивать ориентировку в пространстве.</li> <li>7.Разучивание связок из нескольких шагов.</li> </ol>                                                                                                                                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Май | 1.Повторение комплексов<br>2.Закреплять разученное<br>3.Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту.<br>4.Развивать умение действовать в общем темпе<br>5.Мониторинг на конец года<br>6. Итоговое занятие |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Содержание программного материала

### 1. Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций непосредственно во время проведения занятий.

### 2. Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (march ,basic step, V-step, mambo), приставные простые шаги (step touch, knee up, curl, kick, open step), маршевые шаги со сменой ног, приставные шаги со сменой ноги.

### 3. Степ – аэробика

Маршевые простые шаги (march ,basic step, V-step, mambo) на СТЭПах, приставные простые шаги (step touch, knee up, curl, kick, open step) на СТЭП ах, маршевые шаги со сменой ног на СТЭПах, приставные шаги со сменой ноги на СТЭПах.

### 4. Фитбол-гимнастика

Гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций на фитбольном мяче.

Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера. Шаги классической аэробики сидя на мяче.

### 5. Элементы акробатики и гимнастики

Равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноге. Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Шпагаты: продольный, поперечный. Наклоны в седее, наклоны в седее ноги врозь. Лежа на животе, прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе. Перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжки ноги врозь, прыжки «согнув ноги», приземление (со страховкой).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

#### 6. Упражнения с мячом

Упражнения «школы мяча», элементы пионерболла, баскетбола, футбола: броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой, передача мяча.

- Отбивание мяча двумя руками (по очереди) на месте под музыку.
- Ведение мяча, передвигаясь шагами под ритмы музыки.
- Ведение мяча, передвигаясь бегом по прямой под ритмы музыки.
- Ведение мяча, передвигаясь со сменой направления после остановки музыки.

Упражнения для мелкой моторики рук и на крупные группы мышц: катание по полу, катание по полу ладонью, пальцами; вращение, зажимая ладонями; в положении сидя, зажимая мяч стопами, подъем и опускание ног; прокатывание мяча от стопы при подъеме ног и обратно, наклоны.

Самомассаж стоп и ладоней.

#### 7. ОФП

- ОРУ без предметов

Для рук (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, движения прямыми и согнутыми руками), для шеи и туловища (повороты, наклоны, круговые движения), для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи; круговые движения стопой; седы, приседы и полуприседы; выпады; пружинящие полуприседания; прыжки; поднимание и удержание ног в различных положениях), упражнения в парах и круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП.

- ОРУ с предметами

С мячами разного диаметра, со скакалкой, с обручем

- Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка

- Упражнения других видов спорта

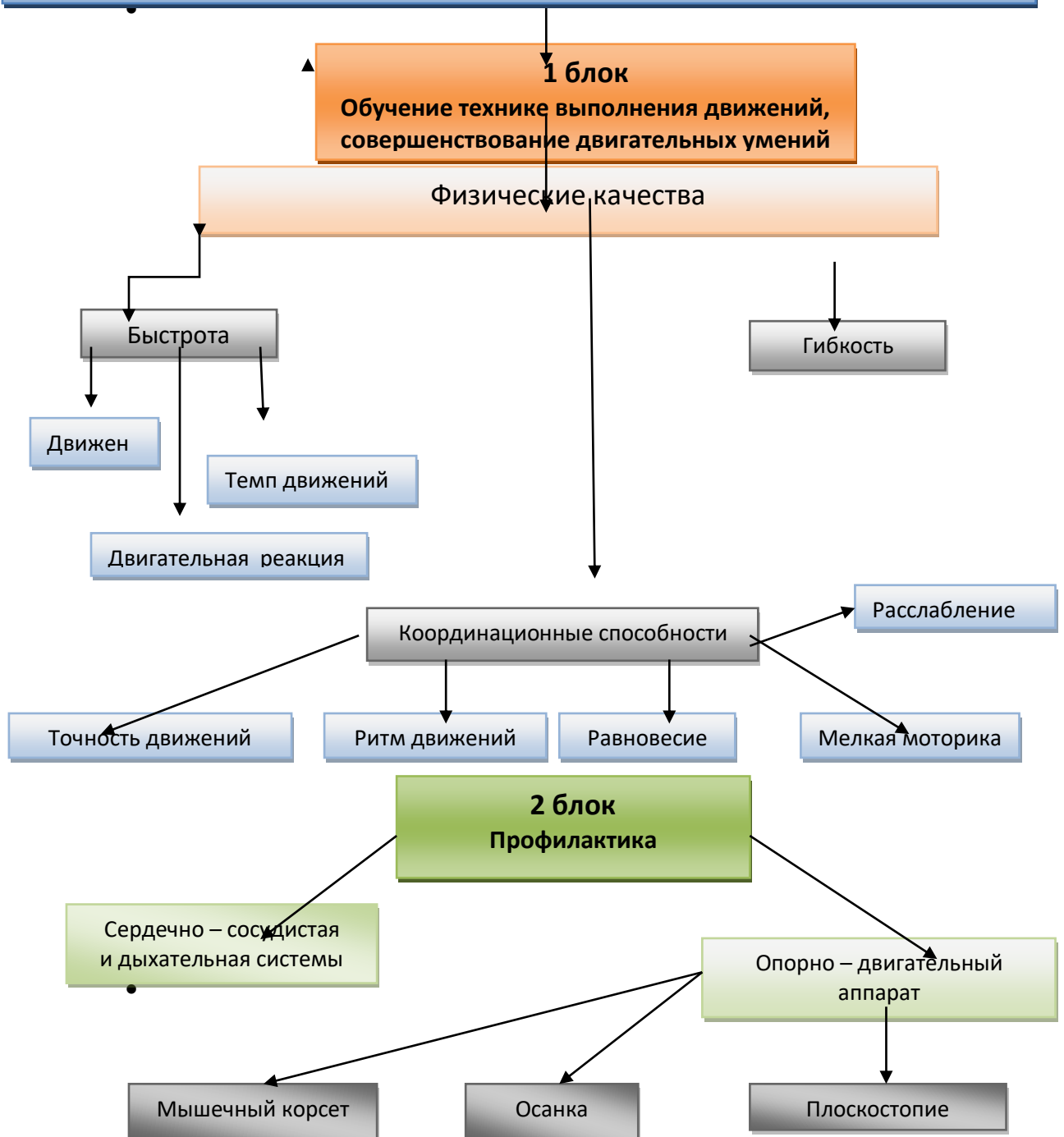
Подвижные игры и эстафеты, игры-задания с модульным оборудованием

#### 8. Релаксация

Расслабление мышечных групп под классическую музыку или шумы моря, пение птиц. Обучение диафрагмальному дыханию, грудному дыханию, смешанному дыханию с последующим постоянным закреплением и усовершенствованием. Восстановление дыхания после физической нагрузки.

## Два блока реализации программы

## Содержание образовательной программы «Веселая - аэробика» для детей старшего дошкольного возраста



## **Планируемый результат**

Целеноправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- Ознакомление и использование основных видов шагов на степ-платформе и базовых шагов фитнес-аэробики.
- Сформированность навыков выразительности, пластичности, правильной осанки и грациозности движений.
- 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 и фитнес шаги под музыку.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе, умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов Программы**

Мониторинг детского развития проводится в конце каждого учебного года в виде спортивных состязаний. Включает в себя оценку физического развития ребенка. Осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; и способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

## Оценка уровня физической подготовленности детей 4-7 лет

### Быстрота

- Бег на 10 м с хода (сек)
- Бег 30 м со старта (сек)

### Гибкость и сила:

- Наклон вперед из положения стоя (см)
- Подъем туловища из положения лежа

### Координационные способности:

- Челночный бег 3\*10 (сек);

### Равновесие

- Упражнение «Фламинго» (сек)
- Упражнение «Ровная дорожка» (сек)

### Чувство ритма

- Слышит смену музыкального ритма (от 1 до 5 баллов)

### Знание базовых шагов

- Умение четко выполнять за преподавателем и самостоятельно (от 1 до 5 баллов)

## Список литературы.

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са- фи- денсе» Танцевально- игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
2. Т.Е. Харченко. Организация двигательной деятельности в детском саду.
3. Шипилина, И. А. Аэробика / И.А. Шипилина. - М.: Феникс, 2016г.
4. Е.В. Сулим Детский фитнес «Физическое развитие детей 3-7 лет» М.: ТЦ Сфера, 2016
5. Мартынов А.А. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ В ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ПСИХИКИ СПОРТСМЕНА // Фундаментальные и прикладные науки сегодня материалы IX международной научно-практической конференции. 2016. С. 55-58.
6. Самойлов А.Б., Булкова Т.М. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 6-7 ЛЕТ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Родина. 2017. С. 194-197.
7. Базовые шаги степ-аэробики. Мельникова Т. И., Морозова Л. В., Виноградова О. П., 2018
8. Кулакова, Е. П. Степ - аэробика для детей дошкольного возраста. Методическая разработка по физкультуре. 2015г
9. Педагогика физической культуры. - М.: КноРус, 2016. - 320 с.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
12. Н.А. Фомина –методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.

## Подвижные игры с использованием степов

**«Пингвины на льдине»**

Дети – «пингвины» бегают свободно по залу. Степы – «льдины» в произвольном порядке стоят на полу. Водящий ребенок – «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на льдину, то есть встанет на степ, ловить его не разрешается.

**«Уголки»**

Дети – мышки находятся в своих домиках – уголках (стоят на степах). Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к одному из них и говорит:

«Мышка, мышка,  
продай мне свой уголок»

Ребенок отказывается, водящий идет к другому ребенку. В это время мышки меняются местами, а водящий старается занять освободившееся место. Если это удастся, оставшийся без уголка, занимает его место в кругу. Если водящему не удастся долго занять уголок, по сигналу «кошка!», все одновременно меняются местами. Мышкам нельзя долго сидеть в своем уголке до перебежки можно договориться с тем, с кем хочешь поменяться местами.

**«Цирковые лошадки»**

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»), степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

**Упражнения для профилактики плоскостопия** (упражнения выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги.  
На носочках он пошёл,  
И на пяточках потом.  
На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:  
"Ты куда бежишь, лисица?"  
"Солнце село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!" (каждый бежит в  
свою норку - степ)

**Основные движения** (степ - платформы стоят в двух диагоналях).

В первой диагонали - отбивание мяча двумя руками в движении.

На второй - "Раки на тропинке" - передвижение над степами, опора на выпрямленные руки и согнутые в коленях ноги; "Мишка-лентяй"- упор на прямые или полусогнутые ноги и выпрямленные руки.

Передвижение над стоящими в ряд степами.

**Традиционные подвижные игры** так же можно разнообразить, используя степы.

1. Игра **«Воробышки и автомобиль»**. Дети располагаются на степах («в гнездышках»). Под веселую музыку воробышки разлетаются по залу. По сигналу «Автомобиль!» бегут и забираются каждый на свою платформу.

2. **«Бездомный заяц»**. У каждого «зайца» свой домик (степ, бездомный заяц стоит на полу. Под ритмичную музыку дети спрыгивают со степа и прыжками враспынную передвигаются по залу. По окончании музыки «зайцы» стараются занять себе дом (степ). Оставшийся без домика (степ) ребенок, становится водящим.

3. **«Великаны и гномы»**. Ходьба в колонне по одному вокруг степов. На сигнал педагога «Великаны» дети встают на степ-платформу и поднимаются на носки. На сигнал «Гномы» садятся на степ.

## Примерное планирование первого года обучения

### Фитнес-аэробика и степ-аэробика упражнения.

#### Виды упражнений основные элементы:

- «Шаг»;
- «Бейсик шаг»;
- «Ви-степ»;
- «А -степ»;
- «Кик»;
- «Степ-тач»;
- «Бег»;
- «Подскок»;
- «Подъем колена»;
- «Мах»;
- «Выпад»;

#### Игроритмика.

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

#### Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки;
- ходьба, сидя на степ платформе;
- акцентированная ходьба;
- ходьба приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование 2 правым 2 левым)
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт

#### *Рекомендуемые ритмические игры и игры на внимание:*

Игра «Повторюшки», в которой педагог прохлопывает, простукивает ритмические задания, дети повторяют; для усложнения используются хлопки по коленям, по плечам; также в качестве усложнения используем своё ритмическое задание; ритмическое задание с паузой.

«Эхо», «Воробей-простачок», «Имя» ритмическое прохлопывание своего имени.

#### Танцевальные шаги.

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

#### Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- ходьба приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование 2 правым 2 левым)
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг.

#### Акробатические упражнения.

**Цель:** Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

#### Виды упражнений;

- группировки;
- «Шпагат» (Правый, левый, прямой); - «Берёзка»;
- «Уголок»; - «Корзиночка»;
- «Щучка»; - «Кольцо»
- «Лодочка»; - «Обратная лодочка»;

#### Гимнастические этюды.

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

- «Кошечка» - ритмический танец на степ платформе;
- «Богатыри» - ритмический танец на степ платформе;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;

**Самомассаж.**

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «Волны шипят»
- «Насос»
- «Подуем»
- «Шарик красный надуваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  
Вдох - поднимаем руки вверх, выдох - опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

**Приложение 3**

**Примерное планирование второго года обучения**

**Фитнес-аэробика и степ-аэробика упражнения.**

**Виды упражнений основные элементы:**

- «Шаг»;
- «Бейсик шаг»;
- Ви-степ;
- «А-степ»;
- «Мамбо»;
- «Кик»;
- «Степ-тач»;
- «Бег»;
- «Подскок»;
- «Подъем колена»;
- «Мах»;
- «Выпад»;
- «Керл»;
- «Шаг АУТ»;
- «Шаг ИН»
- прыжок «Ноги врозь- ноги вместе».

### **Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

#### **Виды упражнений:**

- хлопки в такт музыки;
- ходьба, сидя на степ платформе;
- акцентированная ходьба;
- ходьба приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование 2 правым 2 левым)
- поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт

#### **Рекомендуемые ритмические игры и игры на внимание:**

Игра «Повторюшки», в которой педагог прохлопывает, простукивает ритмические задания, дети повторяют; для усложнения используются хлопки по коленям, по плечам; также в качестве усложнения используем своё ритмическое задание; ритмическое задание с паузой.

«Эхо», «Воробей-простачок», «Имя» ритмическое прохлопывание своего имени.

#### **Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

#### **Виды упражнений:**

- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- ходьба приставным шагом (правым боком, левым боком, чередование 2 правым 2 левым)
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг.

#### **Акробатические упражнения.**

**Цель:** Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

#### **Виды упражнений;**

- группировки; - группировки в прыжке;
- «Шпагат» (Правый, левый, прямой); - «Берёзка»;
- «Уголок»; - «Корзиночка»;
- «Щучка»; - «Кольцо»
- «Лодочка»; - «Обратная лодочка»;

#### **Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

#### **Комплексы:**

- «Черепашка» - ритмический танец на степ платформе;
- «Вперед Россия!» - ритмический танец с султанчиками;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Бабочка» - акробатическая композиция на степ платформе.

#### **Самомассаж.**

**Цель:** Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

#### **Задание:**

- Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

#### **Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

#### **Упражнения:**

- «Волны шипят»
- «Насос»

- «Подуем»
- «Шарик красный надуваем»
- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:  
Вдох - поднимаем руки вверх, выдох - опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»
- «Мы лежим на мягкой травке»
- «Море волнуется»
- «Дует ветерок»
- «Тишина»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 10 «Солнышко»  
г. Владивосток, Приморский край  
Принято к исполнению 10.02.2017 г.  
Ф. Ф. Иванова

