

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2023



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МОУ детский сад № 265

Н.А. Рашевская

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Фитнес - аэробика»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год

разработчик: Рогачева В.В.
педагог дополнительного образования

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» - физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности.

Программа направлена на создание условий для более углубленного освоения образовательной области: «Физическое развитие» - по «Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни» и «Физическая культура».

Программа охватывает комплекс содержания и организации жизни и воспитания детей в условиях ДОУ, совместной деятельности педагога дополнительного образования и дошколят, взаимодействия с семьями воспитанников.

Программа, по которой ведётся обучение, сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных навыков.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Пояснительная записка

Фитнес (от англ. Fitness — соответствие) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

«Фитнес-аэробика» — 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 мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции. На занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений.

Актуальность:

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Правильное физическое воспитание детей укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором роста и развития детей. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относится ходьба, бег, прыжки, лазание, метание. Двигательные навыки имеют большое значение не только для физической подготовки, но и для осуществления различных видов деятельности (лепка танцы, занятия музыкой математикой) Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания и стремления.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия нравятся детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения, даже сложные и трудные.

Таким образом, решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Образовательная программа является модифицированной и составлена согласно принципам педагогической целесообразности перехода от простого к более сложному.

Занятия по программе «Фитнес- аэробика» создают необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой.

Цель:

Укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений, создание благоприятных условий для личностного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательная

- Обучать необходимым знаниям по физическому воспитанию ;
- Формировать жизненно необходимые умения и навыки ;
- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
- Сформировать навык правильной осанки;
- Обучать навыкам диафрагмально-релаксационного дыхания; изучать комплексы ору;

Развивающая:

- Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- Способствовать развитию мелкой моторики , правильной речи , дикции , правильного дыхания; о Развивать интерес к физической культуре.

Воспитательная:

- Воспитывать физические качества ;
- Воспитывать дружеские отношения между детьми;

- Развивать познавательный интерес и расширять кругозор;
- Воспитывать морально-волевые качества

Оздоровительная:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Снижение заболеваемости.

Во время фитнес-тренировки сочетаются разные виды, формы двигательной деятельности и направления фитнеса.

Особенности программы:

- ✓ Во-первых, программа «Фитнес-аэробика» это комплекс физической подготовки (силовые упражнения на укрепление мышц, упражнения на гибкость и растяжку, хореографические и танцевальные программы), направленный на оздоровление человеческого организма, и может включать в себя самые разнообразные дисциплины. Однако, кроме этого, сюда же относятся кардиотренировки, оказывающие положительное воздействие на сердечную и легочную системы.
- ✓ Во-вторых, «Фитнес-аэробика» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий, использование элементов различных видов спорта, гимнастики, аэробики.
- ✓ В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Характеристика развития детей от 4 до 5 лет

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется

достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит

совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Характеристика развития детей от 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

Планируемый результат освоения детьми программы

«Фитнес- аэробика»

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на ФГОС ДО и задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Фитнес- аэробика» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
 - Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
 - .. Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
 - Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
 - Ребенок укрепит здоровье;
 - Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
 - ... Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию; –
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться.

Результатом освоения программы «Фитнес- аэробика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Система оценки результатов освоения программы .

Педагогическая диагностика.

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для педагогической диагностики— карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы

«Фитнес-аэробика».

Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы «Фитнес-аэробика» для детей от 4 до 7 лет обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- ✓ Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- ✓ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ✓ Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- ✓ Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- ✓ Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
- ✓ Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- ✓ Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- ✓ Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- ✓ Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- ✓ Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- ✓ Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- ✓ Учить ориентироваться в пространстве.
- ✓ Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- ✓ Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- ✓ Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- ✓ Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах-

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

- ✓ Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- ✓ Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. — Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- ✓ Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ✓ Добиваться активного движения кисти руки

- ✓ Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- ✓ Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- ✓ Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- ✓ Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- ✓ Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- ✓ Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- ✓ Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- ✓ Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- ✓ Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Направления детского фитнеса:

«Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.

«Лого-аэробика» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

Step by step — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Ваву топ — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает ОДА ребенка.

Ваву games — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.

Детская йога — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.

First step — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Формы организации образовательного процесса

В программе «Фитнес- аэробика» для детей от 4 до 7 лет представлен перечень форм организации организованной образовательной деятельности детей, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. В работе с детьми дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для детей от 4 до 7 лет деятельности - под музыкальное сопровождение в игровой или в соревновательной форме.

Формы организации организованной образовательной деятельности детей.

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
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.

Структура фитнес-тренировки:

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 включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлазание или кувырки) также способствуют развитию силы. Занятия в стиле *step by step* направлены на освоение навыков равновесия. Они включают упражнения на мягком бревне: в старших группах - различных шагов на нем. Можно усложнить задачу - выполнять и под музыку. Очень интересна силовая тренировка в виде комплекса прыжков через предмет или несколько предметов разными особами. В основную часть фитнес-тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе — собственно фитнес-тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и скорости их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры — одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Подвижная игра — это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

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.

Основные средства «Фитнес-аэробика» : физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающих упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках,

упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечного корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту, привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми, создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.); совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ –ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятий	Тема	Количество занятий
1.	Вводный инструктаж . Инструктаж по технике безопасности при занятии . Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение основных понятий аэробики. Элементы строевой подготовки.	1
2.	Общеразвивающие упражнения для рук . Упражнения для рук и плечевого пояса в разном темпе с разной амплитудой.	2
3.	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	2
4.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	2
5.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2
6.	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	2
7.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
8.	Знакомство с базовыми шагами аэробики.	3
9.	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	2
10.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	2
11.	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2
12.	Влияние фитнес-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	2
13.	Знакомство с мячом. Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч»	2
14.	Знакомство с мячом. Обучение сед на мяче, прыжки на мяче, передача фитбол друг - другу, броски фитбола. Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».	2
15.	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитнес— аэробики и дыхательной гимнастики.	2
16.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины. Отработка изученных ранее базовых шагов, составление связок.	2
17.	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	2
18.	Обучение базовым шагам используемых в фитнес-аэробике. Подвижные игры.	2
19.	Закрепление связок и базовых шагов аэробики используемых в фитнес-аэробике. Подвижные игры.	2
20.	Закрепление гимнастических упражнений, используемых в занятиях фитнес-аэробикой. Подвижные игры.	2
21.	Разучивание танцевальных композиций на мячах. Подвижные игры.	2
22.	Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний.	2

23.	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие осанки, гибкости. Подвижные игры.	1
24.	Коррекционные упражнения Релаксация Джекобсона. Подвижные игры .	2
25.	Коррекционные упражнения. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Подвижные игры.	2
26.	Базовые шаги аэробики. Техника выполнения базовых шагов аэробики	2
27.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины. Отработка изученных ранее базовых шагов, составление связок.. (Степ-тач, тач-фронт,)	2
28.	Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. у-степ кёрл) Аэробика и её виды.	2
29.	Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Музыкальные композиции.	3
30.	Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки.	2
31.	Комбинации из изученных элементов аэробики- Подвижные игры .	2
32.	Комбинации из изученных элементов аэробики. Подвижные игры.	2
33.	Музыкальные подвижные игры по выбору детей	1
	Итого:	64

Список литературы

1. Власенко. Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». — СПб.- ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова ХА, НС. Полунина. АЛ, Архипова, МА- Фитнес для дошкольников. — СПб.: 000 «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В. Лисина, Г-В. Морозова. - М.: ТЦ С ферш 2019.
4. Сайкина Е.Г, Кузьмина СВ. «Фитнес-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: 000 МЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет —М.: ТЦ Сфера, 2018
Сулим-Е.В- Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М: ТЦ Сфера, 2020.
Рыбкина. ОН, Морозова. ЛД. Фитнес в детском саду..