

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 265 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

400021, г. Волгоград, ул. им. Писемского, 84 а, тел.: (8442) 45-02-47, e-mail: dou265@volgadmin.ru
ИНН/КПП 3447014506/344701001, ОГРН 1023404291680, ОКПО 46017129, ОКОПФ 75403

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МОУ детский сад № 265
Н.А. Рашевская

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА КРУЖКА СОЦИАЛЬНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фитнес аэробика»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации программы: 1 год

Руководитель: Рогачева В.В.
педагог дополнительного образования

Волгоград
2024 г

Содержание

1. Целевой разделю

1.1. Пояснительная записка.

1.2.Актуальность программы.

1.3 Отличительные особенности программы.

1.4. Адресат программы.

1.5.Уровень освоения.

1.6.Цель.

1.7.Задачи.

1.8.Отличительные особенности программы.

1.9.Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

1.10. Планируемый результат освоения детьми программы.

1.11.Педагогическая диагностика.

2. Содержательный раздел

2.1.Содержание психолого-педагогической работы по освоению программы.

2.2.Направления детского фитнеса.

2.3.Формы, способы, методы и средства реализации программы.

2.4.Структура фитнес - тренировки.

2.5.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

3. Календарно тематическое – планирование.

Список литературы.

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-аэробика» - физкультурно-оздоровительной направленности, по организации двигательной деятельности, воспитания и оздоровления детей. Программа представляет собой вариант разноуровневого планирования образовательной деятельности. Рабочая программа построена на основе Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ п. 6 ст. 28;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 «Обязанности и ответственность педагогических работников»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"(Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Рабочая программа соотнесена с образовательной программой МОУ детский сад № 265, построенная на основе ФГОС ДО на содержании ФОП ДО и Положении о Рабочей программе педагога в МОУ детский сад № 265

1.2.Актуальность программы. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени. На состояние здоровья детей оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность; неблагоприятная экологическая обстановка; электронно-лучевое облучение и «металло-звук» (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка); малоподвижный образ жизни, который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья. Отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, являются первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению, оказывают серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, на прогулках, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что

является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается медицинскими диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Родители не всегда обращают внимание на осанку детей, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, была разработана программа.

1.3 Отличительные особенности программы. В структуре организованной деятельности детей на занятиях по физкультуре времени на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата отводится недостаточно, т.к. основная часть занятия направлена на развитие основных видов движений. Учитывая интерес детей к занятиям под музыку в игровой форме, с элементами танцевальных движений, целесообразна организация дополнительных занятий по профилактике заболеваний ОДА от основных занятий время.

1.4. Адресат программы. Программа адресована обучающимся дошкольного возраста 3-7 лет, не имеющим противопоказания к занятиям физической культуры.

1.5. Уровень освоения – ознакомительный

Объем и срок реализации программы:

Объем программы – 68 часов

Срок реализации программы – 1 год.

1.6. 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.

1.7. 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.

1.8.Отличительные 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.

1.9.Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Характеристика развития детей от 3 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.

1.10. 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.

1.11.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.

2. Содержательный раздел

2.1.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.

2.2. 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 тор — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.

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

Vavy 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.

2.3.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.

2.4.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 настроя. 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 быстроты 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, футбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

2.5. 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.

3. 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.	2-1
3.	Общеразвивающие упражнения для ног. Освоение упражнений для ног, в положении сидя, стоя, лёжа на полу.	2-1
4.	Общеразвивающие упражнения для туловища, шеи и спины. Освоение упражнений для туловища, шеи и спины.	2-1
5.	Техника выполнения упражнений на развитие осанки. Закрепление упражнений на развитие правильной осанки в партере.	2-1
6.	Комплекс упражнений без предметов. Подвижные игры.	2-1
7.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
8.	Знакомство с базовыми шагами аэробики.	3
9.	Техника выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	2-1
10.	Освоение и закрепление упражнений на развитие гибкости.	2-1
11.	Техника безопасности при проведении занятий на фитболах. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.	2-1
12.	Влияние фитнес-аэробики на развитие и состояние органов и систем, их значение для выполнения упражнений аэробики	2-1
13.	Знакомство с мячом. Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; игры с фитболом: «Догони мяч», «Докати мяч»	2-1
14.	Знакомство с мячом. Обучение сед на мяче, прыжки на мяче, передача фитбол друг - другу, броски фитбола. Игры с фитболом: «Попади мячом в цель».	2-1
15.	Ознакомление, разучивание основных исходных положений фитнес— аэробики и дыхательной гимнастики.	2-1
16.	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, шеи и спины. Отработка изученных ранее базовых шагов, составление связок.	2-1
17.	Обучение сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	2-1
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.	2-1
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, тах-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	6
	Итого:	68

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..