

Муниципальноебюджетноедошкольноеобразовательноеучреждение  
«Центрразвитияребёнка—детский сад№5», г.Покров

Принята назаседании  
педагогического совета

от «30» 05 2025 г.  
Протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ЦРР  
д/с №5»

Кроткова Е.В.  
«30» 05 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес для дошкольят»

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации 4 месяца  
Уровень программы Базовый

Автор составитель: Черняева Светлана Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
высшая квалификационная категория

г. Покров 2025г.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 -20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года";
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО);
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программе педагога МБДОУ «ЦРР-детский сад №5» г. Покров, Петушинского района;

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. 1. Пояснительная записка** содержит следующие компоненты:

#### **1.1. Направленность программы** –физкультурно - спортивная

#### **1.1.2. Актуальность программы**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

#### **1.1.3. Значимость программы**

Фитнес — это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья, предполагает много видов физической активности, приобщает детей к здоровому образу жизни.

Программа подобрана с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего спортивного инвентаря и оборудования. Позволяют развивать

творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствует координацию и точность движений; помогает ребенку само утверждаться, проявляя индивидуальность и получать результат своего творчества.

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

#### **1.1.4. Отличительные особенности программы.**

Программа разработана на основе методических пособий Сулим Е.В. «Детский фитнес», «Игровой стрейчинг».

Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, стрейчинг. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.

#### **1.1.5. Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа, подобрана с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Программа «Фитнес для дошкольята» представляет собой систему комплексных занятий с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитбол-аэробика;
- степ-аэробика;
- стрейчинг

Структура занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

#### **1.1.6. Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет, допускаются дети с ОВЗ.

#### **1.1.6. Сроки реализации программы.**

По сроку реализации программа разработана на 4 месяца обучения.

### **1.1.7. Уровень программы.**

Уровень программы базовый.

### **1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Допускается возможность добора обучающихся в группу на место выбывших обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня.

Основная форма организации образовательного процесса – традиционная.

### **1.1.10. Форма обучения и режим занятий**

Очная. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (академический час 30 минут)

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 16 часов.

количество обучающихся в одной группе – 12-15 человек

### **1.1.11 Педагогическая целесообразность программы**

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и спортивных упражнений с использованием фитнес оборудования, что делает занятия привлекательными. Это дает возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений, с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья

## **1.2. Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
5 - 7 лет	- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной	- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие	- расширять представления о здоровье и его ценности - создавать условия для каждого ребенка в процессе освоения

	<p>деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать патриотические чувства и нравственно волевые качества</li> <li>- воспитывать самоконтроль и самостоятельность</li> </ul>	<p>- развивать интерес к физической культуре, формировать представления о различных видах спорта</p>	<p>двигательного опыта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры</li> <li>- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения</li> <li>-формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм</li> </ul>

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план –

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях, знакомство с фитнесом	1	0,5	0,5	Беседа, показ
2.	Степ аэробика	7		7	Показ, творческие задания
3.	Фитбол аэробика	7		7	Показ, творческие задания
4.	Итоговое занятие	1		1	Показ
	Итого	16			

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Тема 1. (1 час)

**Знакомство Основы знаний, техника безопасности на занятиях с обучающимися.** Беседа о истории развития фитнеса, гигиенические требования к занимающимся фитнесом, профилактика заболеваемости. Техника безопасности при выполнении упражнений на степ платформах, фитболах, при выполнении упражнений на растяжку. Знакомство с видами фитнес тренировок и оборудованием для них.

**Теория.** (0,5 часа) Инструктаж по ТБ и правилам поведения.

**Практика.** (0,5 часа) Знакомство со степ платформами и фитболами

**Формы контроля.** Беседа, показ, опрос

#### Тема 2. Степ аэробика (7 часов)

**Теория.** Знакомство с новыми упражнениями, их названиями. Рефлексия.

**Практика.** (7 часов) разучивание основных шагов классической аэробики на степе, с постепенным усложнением элементов и составление связок. Игры с использованием степ платформы. Упражнения на степ платформе с дополнительным предметом в руках (мяч, обруч).

**Формы контроля.** Показ, творческие упражнения задания.

#### Тема 3. Фитбол аэробика (7 часов)

**Теория.** Знакомство с новыми упражнениями, их названиями. Рефлексия.

**Практика** (7 часов). Гимнастические упражнения, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Составление связок и комбинаций с фитболом. Подвижные игры с фитболом. Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча как массажера. Упражнения «школы мяча», броски, ловля, ведение мяча рукой, ногой. Шаги классической аэробики сидя на мяче:

**Формы контроля.** Показ, творческие упражнения задания.

#### Тема 4. Итоговое занятие (1 час)

**Теория.** Подведение итогов. Рефлексия.

**Практика.** Показательные выступления детей на фитболах и степ платформах с готовыми композициями.

**Формы контроля.** Показ.

### 1.4 Планируемые результаты

Возраст обучающихся	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
5 - 7 лет	- воспитали бережное и заботливое отношение к своему здоровью, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в	- развили психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве,	- расширили представления о здоровье и его ценности - создали условия для каждого ребенка в

	<p>двигательной деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитали патриотические чувства и нравственно волевые качества</li> <li>- воспитали самоконтроль и самостоятельность</li> </ul>	<p>равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развили интерес к физической культуре, формировать представления о различных видах спорта</li> </ul>	<p>процессе освоения двигательного опыта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры</li> <li>- содействовали развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения</li> <li>-сформировали знания о влиянии занятий детским фитнесом на организм</li> </ul>
--	--	---	--

## Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Знакомство с видами фитнеса, инструктаж по ТБ, диагностика, упражнения, игры	1	Техника безопасности на занятиях, знакомство с фитнесом	Спортивный зал	Беседа, показ Рефлексия
2	Сентябрь			Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опрос.
3	Сентябрь			Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опрос.

4	Сентябрь			Фитбол аэробика, упражнения с обручем, стрейчинг	1	Фитбол аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
5	Сентябрь			Степ аэробика, силовая гимнастика на ступе.	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
6	Октябрь			Степ аэробика, силовая гимнастика на ступе.	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
7	Октябрь			Степ аэробика, силовая гимнастика на ступе.	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
8	Октябрь			Фитбол аэробика, упражнения с обручем, стрейчинг	1	Фитбол аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
9	Октябрь			Фитбол аэробика, упражнения с обручем, стрейчинг	1	Фитбол аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
10	Ноябрь			Степ аэробика, силовая гимнастика на ступе, стрейчинг	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
11	Ноябрь			Степ аэробика, школа мяча, стрейчинг	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
12	Ноябрь			Фитбол аэробика, школа мяча, стрейчинг	1	Фитбол аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.
13	Ноябрь			Фитбол аэробика, школа мяча, стрейчинг	1	Фитбол аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опр ос.

14	Декабрь		Степ аэробика, силовая гимнастика на ступе с мячом, стрейчинг	1	Степ аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опрос.
15	Декабрь		Фитбол аэробика, школа мяча, стрейчинг	1	Фитбол аэробика, стрейчинг	Спортивный зал	Показ, беседа, задания, игровые упражнения, опрос.
16	Декабрь		Показательное выступление	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Рефлексия
	Итого:			16			

## 2.2. Условия реализации программы:

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

#### Перечень спортивного оборудования

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество, шт.
1	Степ платформа	—	16
2	Доска ребристая	длина – 150 см ширина – 30 см	1
3	Дуга	высота – 65 см высота – 50 см	2
4	Маты (малые)	—	16
5	Помпоны	—	32
6	Обруч малый	—	16
7	Мячи массажные		16
	Мячи средние	диам. – 20-25 см	16
	Мячи малые	диам. – 10-12 см	16
Фитболы			16
8	Обруч большой	—	2
9	Палка гимнастическая	длина – 78 см	16
10	Скамейка гимнастическая		2

## **2.2.2. Информационное обеспечение**

[https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=Y2w966\\_K9qu5NXinPN8-TZlmN\\_NBBc7SvJOhRa0F\\_kpRTgNRXQFFntH2UoR1Q5w3v1xeHFsDNM8Qir0e\\_5E8CoIdrJqvFg&st.link=https%3A%2F%2Ffokko.tv%2Fs%2Ffitnessvk&st.name=text](https://ok.ru/dk?cmd=logExternal&st.cmd=logExternal&st.sig=Y2w966_K9qu5NXinPN8-TZlmN_NBBc7SvJOhRa0F_kpRTgNRXQFFntH2UoR1Q5w3v1xeHFsDNM8Qir0e_5E8CoIdrJqvFg&st.link=https%3A%2F%2Ffokko.tv%2Fs%2Ffitnessvk&st.name=text)

## **2.2.3. Кадровое обеспечение**

Данную программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, прошедший курсовую подготовку по профилю «Педагог дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта».

## **2.3. Формы аттестации**

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов. Способы определения результативности: тестирование (проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое); наблюдение; анализ полученных данных; беседа с родителями.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с учебным планом (Приложение 1).

## **2.4. Оценочные материалы.**

### **Тест для определения скоростных качеств: бег на 30 м со старта.**

Задание проводится на беговой дорожке. По команде «Внимание!», тестируемый подходит к линии старта и принимает положение старта. Затем следует команда «Марш!» и взмах флагом, после чего занимающийся выбегает со старта. Фиксируется время пересечения финишной линии. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка, а также корректировать его бег.

**Тест для определения скоростно-силовых качеств:** прыжок и длину с места. Даётся три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего — и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый, выполняет задание с открытыми глазами. Время для определения удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине.

Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не

прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем — вдох, на опускание — выдох, подъем туловища на 30 от пола:

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание р/к в упоре лежа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

**Тест на гибкость:** стоя на полу наклон вперед, колени прямые, руками коснуться пола. Оценивается по 4-балльной шкале: ладони лежат на полу — 4 балла, кулаки касаются пола — 3 балла, пальцы касаются пола — 2 балла, расстояние менее 3 см — 1 балл

## 2.5. Методические материалы

### Программа «Фитнес для дошкольят» включает:

- комплексы упражнений на стенах. Степ – аэробика, это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе. Упражнения на стенах формируют свод стопы, тренируют равновесие, укрепляют мышечную систему, улучшают гибкость и пластику, развивают подвижность в суставах и т.п.
- комплексы упражнений на фитболах. Выполнение упражнений на фитболах из различных и.п. (сидя, лежа) дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию, повысить гибкость, развивают вестибулярный аппарат.
- упражнения на расслабление мышц и связок (стрейчинг) используют для снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп, применяются приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления, приемы самомассажа, «постукивания», для мобилизации детей к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

### Основные методы, используемые при реализации программы:

**Наглядный метод**, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

**Словесный метод**, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

**Практический метод**, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движении на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования.

**Игровой метод**, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы.

**Соревновательный метод** в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков.

### **Основные направления обучения:**

**Упражнения общей направленности** включают: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и укрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, фитбол-гимнастику, степ-аэробику, стрейчинг - комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены.

## **2.6. Список литературы**

### **2.6.1. Материалы для обучающихся:**

- картинки с изображением фитнес тренировок, фитнес оборудования.
- стены, фитболы, обручи среднего диаметра, мячи малого и среднего диаметра, дуги для подлезания и перепрыгивания, ориентиры, конусы, помпоны, гимнастические скамейки, атрибуты для подвижных игр

### **2.6.2. Материалы для педагогов:**

Методическое пособие Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», Сулим Е.В. «Занятия по физической культуре в детском саду: Игровой стрейчинг».

### **2.6.3. Библиографический список:**

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. - Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. И испр. – М.: ТЦ Сфера 2012г.
4. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. - Воронеж, учитель, 2005г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.

6. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: Фитбол гимнастика: конспекты занятий \авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н.Машина, - Волгоград: Учитель, 2011г.
7. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет \Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. - М.Гном и Д., 2003г.

Приложение 1

**Планирование занятий**

**«Фитнес для дошкольят».**

**Сентябрь**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий, задачи</b>
<b>1 неделя</b>	Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнесом, диагностика, знакомство с видами фитнеса, диагностика, игры и упражнения
<b>2 неделя</b>	Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг: - учить шагам на степ платформу и обратно, упражнять в согласованности движений руками и ногами -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость
<b>3 неделя</b>	Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, упражнения с обручем, стрейчинг: - учить раскручивать обруч на правой и левой руке - продолжать учить шагам на степ и обратно, упражнять в согласованности движений руками и ногами -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость
<b>4 неделя</b>	Фитбол аэробика, упражнения с обручем, стрейчинг: - учить правильной посадке на фитболе, выполнять ОРУ на фитболе - учить раскручивать обруч на талии - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно - развивать мышечную силу и выносливость - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений

**Октябрь**

<b>№</b>	<b>Содержание занятий, задачи</b>
----------	-----------------------------------

	Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг: - упражнять в выполнении шагов на степ платформу и обратно, упражнять в согласованности движений руками и ногами -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость
<b>1 неделя</b>	Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг: - закреплять шаги на степ платформу и обратно, упражнять в согласованности движений руками и ногами -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость
<b>2 неделя</b>	Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг: - учить раскручивать обруч на правой и левой руке - продолжать учить шаги на степ и обратно, упражнять в согласованности движений руками и ногами -содействовать развитию памяти, внимания, выносливости - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость
<b>3 неделя</b>	Фитбол аэробика, упражнения с обручем, стрейчинг: - упражнять в правильной посадке на фитболе, выполнять ОРУ на фитболе
<b>4 неделя</b>	- учить раскручивать обруч на талии - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно - развивать мышечную силу и выносливость - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений
<b>5 неделя</b>	Фитбол аэробика, упражнения с обручем, стрейчинг: - упражнять в выполнении прокатываний на мяче лежа на животе с опорой на руки - упражнять в раскручивании обруча на талии - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно - развивать мышечную силу и выносливость - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений

## Ноябрь

№

## Содержание занятий, задачи

1 неделя

Степ аэробика, силовая гимнастика на степ платформе, стрейчинг:

- упражнять в прыжках правым и левым боком на ступе
- учить раскручивать обруч на шее
- развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно
- развивать мышечную силу и выносливость
- воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений

2 неделя

Степ аэробика с мячом, школа мяча, стрейчинг:

- учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ платформе
- упражнять в отбивании мяча от пола
- упражнять в прокатывании на фитболах вперед и назад
- развивать мышечную силу и выносливость
- воспитывать эмоциональную закрепощенность

3 неделя

Фитбол аэробика с мячом, школа мяча, стрейчинг:

- учить прокатываться на фитболе вперед и назад
- учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на фитболе
- упражнять в подбрасывании и ловле мяча, сидя на фитболе
- развивать мышечную силу и выносливость
- воспитывать эмоциональную закрепощенность

4 неделя

Фитбол аэробика, упражнения с фитболом и стрейчинг:

- учить прыжкам на фитболе на месте
- укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер
- совершенствовать психофизические качества
- способствовать общему укреплению организма

## Декабрь

№

## Содержание занятий, задачи

1 неделя

Степ аэробика, силовая гимнастика на ступе с мячом, стрейчинг:

- учить выполнять небольшие связки из элементов на ступе
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер

- тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно -сосудистой систем организма
  - повышать умственную и физическую работоспособность
  - воспитывать волевые качества
- 

Степ аэробика, стрейчинг:

- упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега
  - закреплять умение выполнять небольшие связки на стеле
  - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок
  - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость
- 

**2 неделя**

Фитбол аэробика, упражнения с фитболом и стрейчинг:

- учить в сохранении равновесия при выполнении упражнений сидя на фитболе
  - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков
  - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок
  - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость
- 

**3 неделя**

Фитбол аэробика, школа мяча, стрейчинг:

- упражнять в прыжках на фитболе на месте и в движении
  - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела
  - продолжать учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами
  - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений
- 

**4 неделя**