Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 293»
(МБДОУ№293)

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 293
_____/Л.В.Рвачева

Программа дополнительного образования

«Фитнес для малышей»

1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес.

Детский фитнес – это грамотно подобранная программа 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 разработана в соответствии нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция ООН о правах ребёнка 20.11.1989 г.;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

Программа «ДЕТКИЙ ФИТНЕС» составленна на основе:

- Власенко.Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (теория, методика, практика)». – СПб.: ООО «Издательство ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
- Сулим.Е.В. «Детский фитнес. Физическое воспитание детей 5-7 лет»- М.: ТЦ Сфера, 2018.

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);

- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистую и нервную системы организма;

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Принципы реализации Программы.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.
- Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.
- Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

Планируемые результаты

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;

- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;

- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;

- у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;

- у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы

Возраст детей: 4-7 лет

Режим занятий: 2 раза в неделю

Количество учебных часов в неделю: 2 часа

Количество учебных часов в месяц: 8 часов

Количество учебных часов в год: 64 часа

Место проведения: музыкально-физкультурный зал.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика,);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к

выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

4.Материально-техническое оснащение

№	Материал	Количество
1.	Микшерный пульт	1
2.	Програмное обеспечение «POGUMAX Designer»	1
3.	Ноутбук «Lenovo»	1
4.	Мультимедийный проектор «Canon»	1
5.	Колонки	2
6.	Экран	1
7.	Сенсорный экран	1
8.	Активная 2х полосная акустическая система;	1
9.	Мячи большие, средние, маленькие	30
10.	Обручи	30
11.	Палка гимнастическая	30
12.	Массажная дорожка пластмассовая	1
13.	Мячи массажные	20
14.	Координационная дорожка	2
15.	Доска ребристая	1
16.	Доска гладкая	1
17.	Мячи набивные	3
18.	Кубы цветные из фанеры	4
19.	Коврики гимнастические	10
20.	Фитбол	14

7.Учебный план

	Занятия	Всего
	Модуль «Фитнес аэробика»	
	Вводное занятие. Инструктаж.	2
	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	2
	«Морское путешествие»	2
	«Разноцветные шарики»	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
	«В зоопарке»	2
	«Наш веселый звонкий мяч»	2
	«Бегемот и бегемотики»	2
	«Ушастый нянь»	2
	«В сказочном лесу»	2
	«Мы веселые ребята»	2
	«Волшебный джин»	2
	«Циркачи»	2
	«Жили у бабуси два веселых гуся»	2
	«Фантазеры»	2
	«Игралочка»	2
	«Тик-так, часики»	2
	«Вечный двигатель»	2
	«Веселые ножки» «Ну-ка повтори!» Промежуточная аттестация	0,5/1,5
	«Гусеница»	2
	«Веселые зайчата»	2
	«Лошадки»	2
	«Обезьянки»	2
	«Зеленые лягушата»	2
	«Салют»	2
	«В гости к медведю»	2
	«Джунгли зовут»	2
	«Морские звезды»	2
	«Озорные гномики»	2
	«Путешествие к Буратино»	2
	- «Веселые зверята» - «А ну-ка, повтори!» Промежуточная аттестация	0,5/1,5
ИТОГО		64

Содержание

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методическое обеспечение
Модуль «Фитнес аэробика»				
1-2	Инструктаж. Вводное занятие.	1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. 2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе); 3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой; 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай» - - игровая заминка «Пальма» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Охотники и утки» - игровой стретчинг «Окошко» - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
3-4	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; 3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;	- создание игровой мотивации - ритмические упражнения «Веселый ветер» - игровая заминка «Морская звезда» - дыхательные упражнения - подвижная игра «Медведь и пчелы» - Игровой стретчинг «Окошко» -Игра малой подвижности «Веселая зарядка»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
5-6	«Морское путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения	Нечитайлова А.А. «Фитнес для

		вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад); 2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	«Русалочка»; - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию;	дошкольников» С.80-87
7-8.	«Разноцветные шарики»	1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две); 2. Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. 3. Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - Дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
9-10	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Силачи» ; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.176-181
11-12	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Звериполис»; - дыхательные упражнения; подвижная игра «Смена-перемена»;	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67
			- упражнения на релаксацию;	

13-14	«Наш веселый звонкий мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
15-16	«Бегемот и бегемотики»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. 3. Формировать у детей правильную осанку 4. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Бегемот»; - игровая заминка «Африка»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки» - упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73
17-18	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) 3. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» 4. Формировать у детей правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Ушастый нянь»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; -упражнения на релаксацию	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
19-20	«В сказочном лесу»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе	О.Н. Рыбкина «Фитнес в детском

		2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); 3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке 4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»	«Сказочный лес»; - дыхательные упражнения - подвижная игра «Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо»;	саду», с.73-82
21-22	«Мы веселые ребята»	1 . Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). 2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. 3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 4. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
23-24	«Волшебный джин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158
25-26	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках; 2. Закреплять выполнение изученных	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.158-163
		переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;	

27-28	«Жили у бабуси два веселых гуся»	1.Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся» 2.Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами 3.Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности 4. Воспитывать выдержку и настойчивость	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Через кочки», «Фитбол-волейбол», ; - игра малой подвижности «Быстро шагай»	Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
29-30	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами 2.Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3.Разучивать аэробное упражнение «Часики» 4.Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»; - игра малой подвижности «Фантазеры»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.55-56 Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.52-54
31-32	«Игралочка»	1.Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики. 2.Способствовать развитию пластичности. 3.Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию «Пляж»	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137
33-34	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»,	Е.Г. Сайкина. «Фитбол-аэробика

		аэробики 2.Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3.Воспитывать выдержку и настойчивость	«Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж»	для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138 Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100
35-36	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихо-громко»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.163-167
37-38	«Ну -ка повтори!» (промежуточная аттестация)	1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных ритмических упражнений 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение по выбору детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.172-176
39-40	«Веселые ножки»	1.Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степах. 2.Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стретчинг «Морские звезды»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.107-111
		(шаги с постановкой ног по обе стороны степа);		

Модуль "Степ-аэробика"				
41-42	«Гусеница»	1.Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) 2.Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. 3.Закреплять представления у детей о правильной осанке;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.112-116
43-44	«Веселые зайчата»	1.Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. 2.Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - Ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Скажи наоборот»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.117-121
45-46	«Лошадки»	1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. 2.Учить правильно дышать во время занятия.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.121-125
47-48	«Обезьянки»	1.Разучивание связок из нескольких шагов / ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.126-130
		выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать чувство ритма, точности.	- игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки» ;	

			- игровая заминка «Домик»; -подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения;	
49-50	«Зеленые лягушата»	1. Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку /ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад/. 2.Развивать равновесие, гибкость, силу ног.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата» ; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; - игровой стретчинг;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.130-135
51-52	«Салют»	1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать творчество, воображение. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маска» - ритмические упражнения «Фантазеры» ; - игровая заминка «Замок»; - подвижная игра «Салют»; - игровой стретчинг; - упражнения на релаксацию;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.135-141
53-54	«В гости к медведю»	1.Закрепить раннее разученные упражнения с различной вариацией рук / ходьба на степе с поворотом вокруг себя; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их; базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг/. 2.Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Ловишки»; - игровой стретчинг; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.141-145

		3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.	- дыхательные упражнения;	
55-56	«Джунгли зовут»	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений;	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; -игра малой подвижности «Эхо»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148
57-58	«Морские звезды»	1.Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/. 2.Развивать у детей чувство ритма, артистичность, творческие способности. 3.Воспитывать выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; -игровая заминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса в курятнике»; - игровой стретчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию.	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.149-153
59-60	«Озорные гномики»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; -игра малой подвижности «Кто самый внимательный»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.153-158

61-62	«Путешествие к Буратино»	1.Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников»
		/приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/; 2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.	«Буратино»; - игровой стретчинг; «Повторяй за мной» -подвижная игра «Запрещенное движение»; - упражнения на релаксацию;	С.62-67
63-64	«Веселые зверята» А ну-ка, повтори!» (промежуточная аттестация)	1. Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку; 2. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений; Промежуточная аттестация	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые зверята»; - дыхательные упражнения; - игровая заминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стретчинг «Джунгли»; -игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Е.В. Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

12.Список литературы

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В.Лисина, Г.В.Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019.
4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
5. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
6. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020.
7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.