

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№77 «БУСИНКА»

ПРИНЯТО:

на заседании методического совета
МБДОУ № 77 "Бусинка"
Протокол № 2 от 27.03.2023

УТВЕРЖДЕНО:

приказом от 06.04.2023 № ДС77-11-193/3
Заведующий МБДОУ №77 «Бусинка»
А.Н. Брызгалова

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00CC3DD048315AF20259FDABF103E399C8
Владелец:
Брызгалова Анна Николаевна
Действителен: 01.11.2022 с по 25.01.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Детская аэробика»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 3 месяца
Количество часов: 24

Автор составитель:
Михралиева С.Д. – педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2023

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа стартового уровня «Детская аэробика»
Направленность программы	Физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся	5-7 лет
ФИО автора (разработчика)	Михралиева Саида Джалаловна
Год разработки	2023год
Срок реализации	3 месяца
Количество часов на реализацию программы	24 часа
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ ДОУ «Об утверждении дополнительных общеразвивающих программ» от 06.04.2023 № ДС77-11-193/3
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Создать благоприятные условия для развития физических и личностных качеств обучающихся в летний период посредством аэробики и приобщения к здоровому образу жизни.
Задачи	Образовательные • познакомить детей с основными движениями черлидинговых команд. • учить детей правильно и точно выполнять движения под музыку. Воспитательные • формировать уверенность в себе, правильную самооценку; • воспитывать командный дух, сотрудничество. Развивающие • развивать двигательные качества, мышечную силу, гибкость, выносливость, правильную осанку, скоростные, силовые и координационные способности. • способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
Ожидаемые результаты освоения программы	Предметные результаты: • Воспитанники усвоили основные движения черлидинга. • Умение правильно и точно выполнять движения под музыку. Личностные результаты: • Сформирован интерес к собственным

	достижениям; • Сформировано умение работать в команде. Метапредметные результаты: • У детей развиты двигательные качества, гибкость, выносливость и другие физические качества. Сформирована правильная осанка; • Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
Формы занятий	Групповые
Методическое обеспечение	Сулим Е.В. Учебно-методическое пособие. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. Учебно методическое пособие «Танцевально-игровая гимнастика для детей»
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ)	Материально-техническое обеспечение 1. Музыкальный/ спортивный зал 2. Коврики 3. Гимнастическая скамейка 4. Помпоны для черлидинга. 5. Музыкальные колонки 6. ИКТ

1. Пояснительная записка

Актуальность программы.

В настоящее время мы можем часто наблюдать снижение двигательной активности детей дошкольного возраста вследствие различных причин, поэтому дополнительные занятия по физическому развитию детей в ДОУ являются актуальными.

Занятия аэробикой повышают двигательную активность, улучшают осанку, благоприятно влияют на сердечно – сосудистую, дыхательную систему детей. В процессе занятий эффективно развивается координация движений, сила, выносливость, подвижность в суставах, физическая работоспособность.

«Детская аэробика» будет являться прекрасным средством профилактики гиподинамии у детей дошкольного возраста.

Использование новых технологий в области физкультуры и здоровья позволяет формировать у детей старшего дошкольного возраста более осознанное отношение к физической культуре. Популярность черлидинга быстро растёт. Это новое направление интересно для людей разных возрастов, но в первую очередь детей дошкольного возраста.

Черлидинг – это яркий интересный вид спорта. С помощью черлидинга можно организовывать досуг детей, а также интересно проводить спортивные мероприятия и праздники. Этот новый синтетический вид спорта включает в себя элементы спортивных танцев, хореографии и многое другое, что в свою очередь привлекает детей.

На оригинальном языке – CHEERLEADING – cheer – это возглас, крик, призыв, leader-лидер. Черлидеры – спортсмены, девочки и мальчики, которые занимаются черлидингом.

Черлидинг пропагандирует здоровый образ жизни и позитивные отношения между людьми – доброжелательность, взаимопомощь, взаимопонимание и доверие.

Программа разработана в соответствии с нормативными актами РФ:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

А так же локальными нормативно правовыми актами МБДОУ № 77 «Бусинка».

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Детская аэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Отличительные особенности:

Программа по аэробике основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 7 лет. Программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, элементы черлидинга).

Цель каждого занятия - получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Адресат программы:

Данная программа адресована детям 5-7 лет.

Уровень программы: стартовый

Цели и задачи программы.

Цель программы: Создать благоприятные условия для развития физических и личностных качеств обучающихся в летний период посредством аэробики и приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные

- познакомить детей с основными движениями черлидинговых команд.
- учить детей правильно и точно выполнять движения под музыку.

Воспитательные

- формировать уверенность в себе, правильную самооценку;
- воспитывать командный дух, сотрудничество.

Развивающие

- развивать двигательные качества, мышечную силу, гибкость, выносливость, правильную осанку, скоростные, силовые и координационные способности.

способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой.

Условия реализации программы

1. Условия набора в группу:

- принимаются все желающие на основании заявления и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) воспитанников;
- занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

2. Условия формирования группы: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

3. Формы проведения занятий: групповая, численностью от 10 до 14 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся. Программа рассчитана на летний период при двухразовых занятиях в неделю.

Материально-техническое обеспечение.

1. Музыкальный/ спортивный зал
2. Коврики
3. Гимнастическая скамейка
4. Помпоны для черлидинга.
5. Музыкальные колонки
6. ИКТ

Объём и срок освоения программы

Объём программы составляет 24 академических часа на протяжении 3 месяцев, рассчитан на летний период: с 01.06.2023г по 31.08.2023г

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Занятия проводятся в первой половине дня. Периодичность - 2 раза в неделю.

Продолжительность - 30 минут

Форма обучения:

Форма обучения очная. Формы организации общеразвивающего процесса групповая и подгрупповая.

Планируемые результаты освоения дополнительной программы**Предметные результаты:**

- Воспитанники усвоили основные движения черлидинга.
- Умение правильно и точно выполнять движения под музыку.

Личностные результаты:

- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформировано умение работать в команде.

Метапредметные результаты:

- У детей развиты двигательные качества, гибкость, выносливость и другие физические качества. Сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Вводное занятие	1	1		Устный опрос
2.	Раздел 2. Комплексы хореографических упражнений ОФП	11	1	10	Практика, выполнение упражнений
3.	Раздел 3. Занятия с элементами черлидинга (ОРУ и ОД)	11	1	10	Практика, выполнение упражнений
4.	Раздел 4. Подведение итога	1		1	Анализ результатов
	Итого часов:	24 часа			

№ п/п	Название раздела модуля	Количество часов			Формы контроля*
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Ведение					
1.1	Вводное занятие Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками -Правила техники безопасности.	1	1		Устный опрос

Раздел 2. Комплексы хореографических упражнений ОФП					
	1.«Спортсмены-дошколята»	2	0.2	1.8	Практика. Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
	2.« Бегуны»	2	0.2	0.8	
	3.« Раз прыжок, два прыжок»	2	0.2	0.8	
	4.Флэшмоб «Волшебные помпоны»	1		1	
	7.«Весёлое кружение»	2	0.2	1.8	
Раздел 3. Занятия с элементами черлидинга (ОРУ и ОД)					
	8.«Волшебные помпоны»	2	0.2	1.8	Практика. Педагогическое наблюдение. Выполнение упражнений.
	9 «Весёлые кричалки»	2	0.2	1.8	
	10. «Раз, два повтори»	1	0.2	0.8	
	11. Флэшмоб «Герои спорта»	1		1	
	12. «Делай как я»	2	0.2	1.8	
	13. «Прыгуны»	2	0.2	1.8	
	14. «Весёлые спортсмены»	2	0.2	1.8	
	15. «Герои спорта»	1	0.2	0.8	
Раздел 4.					
	16. «Праздник аэробики»	1		1	Анализ результатов
		24	3	21	

**Содержание учебно-тематического
плана.**

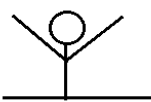
Примерные упражнения из комплекса «Детский Черлидинг»

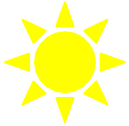
№	Название движения	Рисунок	Выполнение	Игры и упражнения
1	«Лук и стрела»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-правая (левая) рука сгибается в локте, левая (правая), прямая, отводиться в сторону. 4-вернуться в ИП	«Часы»
2	«Английская Л»		ИП: ноги чуть шире плеч, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-правая (левая) рука вверх, левая (правая) в сторону. 4-ИП	«Часы»
3	«Панч».		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-правая (левая) рука вверх, левая (правая) на пояс	«Часы»
4	«Кинжалы»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-руки к груди. 4-ИП	«Утята»

5	«Хайтачдаун»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2- руки вверх. 4- ИП	«Утята»
6	«Руки на бедрах»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2- руки на пояс. 4-ИП	«Чунга-чанга»
7	«Диагональ»		ИП: ноги вместе. 1-3-правая вверх, левая вниз. 2-4-левая вверх, левая вниз	«Чунга-чанга»
8	«Ломаное Т»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-руки согнутые в локтях к груди, локти разведены в стороны	«Элефант»
9	«Т»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-руки в стороны. 4- ИП	«Элефант»
10	«Хай Ви»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-руки вверх «галочка». 4-ИП	«Буратино»

11	«К»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-левая рука вверх, правая влево вниз. 4-ИП	«Буратино»
12	«Лоугачдаун»		ИП: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-3-руки вперед. 2-руки к груди, согнутые в локтях. 4- ИП	«Буратино»
13	Выступления		Участие в соревнованиях по Черлидингу (Флешмоб)	Танцевальная композиция в номинации «Dans»

Примерные упражнения из комплекса на гибкость

№	Название движения	Рисунок	Выполнение	Игры и упражнения
1	Мостик		ИП: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-руки поднимаются вверх, колени сгибаются, наклон назад. 2- упор на руках и ногах, колени и руки выпрямить	Кошка, радуга
2	Коробочка		ИП: лежа на животе, руки на полу. 1-прогнуть спинку, ноги тянуть к затылку, руки выпрямляются	Коробочка
3	Шпагат		ИП: стоя, руки вдоль туловища. 1-опускаясь разводить ноги в стороны, стараться удержать равновесие	Циркачи

4	Toe Touch Шпагат в прыжке		ИП: ноги вместе, руки вверх (галочкой). В движении: 1-2 руки скрещиваются перед лицом, через стороны вверх, одновременно резкий подскок вверх, ноги в стороны. 3-приземлиться на носочки 4-вернуться в ИП.	Чит-данс
5	Front Hurdler Антилопа с правой ноги		ИП: тоже. 1-2-тоже что и в Toe Touch, только правая согнутая в колене выносится вперед, левая назад. 3-приземлиться на носочки. 4- вернуться в ИП	Чит-данс
6	Herkimer Антилопа с левой ноги		ИП: тоже. 1-2-3-4- тоже, только вперед выносятся левая нога, согнутая в колене	Чит-данс
7	Table top Балерина		ИП: ноги вместе, руки вверх (галочкой). 1-2- тоже, как и Toe Touch, только ноги согнутые в коленях выносятся вправо (влево). 3-приземлиться на носочки. 4- вернуться в ИП	Чит-данс
8	Объединение движений в одно целое		флэш-моб	Чит -данс

Раздел 1. Введение (1 час)

1.1. Введение в курс программы.

Теория. Инструктаж по ТБ

Знакомство друг с другом.

Краткая история возникновения черлидинга, видео презентация.

Практика.

Раздел 2. Комплексы хореографических упражнений ОФП с элементами черлидинга (11 часов)

Теория. Общеразвивающие упражнения. Знакомство с понятием «ритм, длительность звука и амплитуда движения. Освоение элементов хореографической подготовки.

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, перестроение в колонну по одному.

Знакомство с базовыми положениями рук («клинок», класп, клэп, кисти «ведра», кисти «подсвечник», кинжалы)

Практика. Ходьба по залу с заданиями (повернулись направо; маршем с носка строимся на круг; марш на носочках, руки вверх; марш на пяточках, руки согнуты в локтях).

Бег (бег с захлестом ноги назад, марш с движениями рук – 16 тактов и руки на пояс (16 тактов), галоп боковой (по 4 раза с левой ноги и 4 раза с правой ноги), марш с носка (16 тактов), подскоки, марш перестроение на линии)

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;

Скачки вперед –назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

Разучивание упражнений под музыку с использованием помпонов.

Раздел 3. Занятия с элементами черлидинга (ОРУ и ОД) (11 часов)

Теория. Продолжать знакомить детей в теории и на практике с основными позициями рук и кистей используемыми в черлидинге (основная стойка, стойка кулаки на бедра, Т(ти), ломанное Т, лук и стрела правая, лук и стрела левая, хай тачдаун, лоу тачдаун, хай V, лоу V, диагональ правая, диагональ левая, К левая, К правая)

Практика. Групповое выполнение упражнений с помпонами. Совершенствовать движения под музыку. Учить детей выполнять движения эмоционально, ритмично. Знакомство с новой музыкальной композицией. Общеразвивающие шаги. Танцевальные шаги. Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Выполнение ранее изученных композиций. Учить чувствовать движения и получать радость и удовлетворение от их выполнения. Привлечение детей к самостоятельному составлению новых двигательных композиций.

Кричалки. И.п.— о.с. с султанчиками (помпоны) в руках внизу.

№1

Текст кричалки	Движения
Только	<i>Шаг в сторону правой ногой, руки в стороны.</i>
Вперёд	<i>Приставить левую ногу, руки вниз.</i>
И ни шагу	<i>Шаг вперёд правой ногой, левая сзади на носке, правая рука вверх, левая внизу.</i>
Назад,	<i>Приставить левую ногу, смена рук.</i>
Даже	<i>Шаг назад, смена рук</i>
Если	<i>Приставить ногу, смена рук</i>
Коленки	<i>Присед, коснуться помпонами пола</i>
Дрожат!	<i>Выпрыгнуть вверх, руки вверх</i>

№ 2

Текст кричалки	Движения
Ни шагу	<i>Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч (положение «Кинжалы») идут вверх – в сторону</i>
Назад,	<i>Приставить левую ногу, руки к плечам</i>
Ни шагу	<i>Шаг в сторону правой ногой, руки от плеч идут вверх</i>
На месте.	<i>Приставить левую ногу, руки к плечам.</i>
А только	<i>Шаг вперёд правой, левая сзади на носке, правая рука вверх – в сторону, левая у плеча</i>
Вперёд	<i>Приставить левую ногу, поднять и левую руку вверх – сторону</i>
И только все вместе!	<i>2 круга перед собой влево прямыми руками</i>

№ 3

Текст кричалки	Движения
Раз-два, раз-два –	<i>марш</i>
Где же левая рука?	<i>поднять левую руку вверх</i>
Раз-два, раз-два –	<i>остановка</i>
Где же правая нога?	<i>поднять правую ногу</i>
Три-четыре, три-четыре –	<i>прыжки ноги вместе-врозь</i>
Ноги врозь и ноги шире,	<i>прыжки ноги вместе-врозь</i>
Пять-шесть-семь-восемь –	<i>повороты в стороны</i>
Повороты делать просим	<i>повороты в стороны</i>
Приходи скорей к нам в сад –	<i>махи скрестно-слони</i>
Посмотри на всех ребят!	
Мы речёвки сочиняем,	<i>подъём голени – вверх-вниз</i>
Никогда не унываем!	

Раздел 4. Итоговое занятие (1 час)

Итоговое занятие «Флэш-моб»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 блок								
1.	6	06.06.23	10.30-11.00	Ознакомительное занятие	1	Вводное занятие. Техника безопасности. Краткая история возникновения черлидинга. Черлидинг – современный вид спорта. видео презентация.	спортивный зал	Беседа, предварительный просмотр
2.	6	08.06.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Спортсмены-дошколята» (без предметов)	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
3.	6	13.06.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Спортсмены-дошколята» (без предметов)	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
4.	6	15.06.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Бегуны»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
5.	6	20.06.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Бегуны»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
6.	6	22.06.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Раз прыжок, два прыжок»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
7.	6	27.06.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Раз прыжок, два прыжок»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
8.	6	29.06.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	Флэш-моб «Весёлые помпоны»	спортивный зал	Анализ результатов
9.	7	04.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Веселое кружение»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
10.	7	06.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Веселое кружение»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
11.	7	11.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Волшебные помпоны»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
12.	7	13.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Волшебные помпоны»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
13.	7	18.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Весёлые кричалки с движениями»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
14.	7	20.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Весёлые кричалки с движениями»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
15.	7	25.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Раз, два повтори»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
16.	7	27.07.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	Флэш-моб «Герои спорта»	спортивный зал	Анализ результатов
17.	8	01.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Делай, как я»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
18.	8	03.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Делай, как я»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
19.	8	08.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Прыгуны»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)
20.	8	10.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Прыгуны»	спортивный зал	(обсуждение, анализ движений)

								движений)
21.	8	15.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Весёлые спортсмены»	спортивн ый зал	(обсужден ие, анализ движений)
22.	8	17.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Весёлые спортсмены»	спортивн ый зал	(обсужден ие, анализ движений)
23.	8	22.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	«Герои спорта»	спортивн ый зал	(обсужден ие, анализ движений)
24.	8	24.08.23	10.30-11.00	беседа практическое занятие	1	Флэшмоб «Праздник аэробики»	спортивн ый зал	Анализ результато в

Определение результативности планируемых результатов.

Оценочный материал

Наблюдение за успешностью освоения программы в течение занятия, цикла занятий, на выступлениях.

По окончании освоения образовательной программы дети должны уметь:

- Самостоятельно выполнять изученные комплексы аэробики.
- Ориентироваться в пространстве, самостоятельно и чётко выполнять перестроения на месте и в движении.
- Выполнять движения под музыку чётко, красиво, свободно, соблюдая ритмический рисунок.
- Сохранять положение правильной осанки при выполнениях двигательных действий.
- Знать название и назначение используемого оборудования.

Список литературы

1. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников» – М., ТЦ Сфера, 2020г.-35с.
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 3-5 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2018г.

Интернет – ресурсы:

<https://attestatika.ru/kursy/kurs-dlya-instruktorov-po-fizkulture-o-cherlidinge-v-detskom-sadu/>