

ПЛАТНО

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»

Принято на
заседании
педсовета
Протокол №
1
от «28»
августа 2023
г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
№1 «Солнышко»
Е.Н.Фадеева
приказ № 39 от 28.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной образовательной деятельности
«Детский фитнес»
для детей от 4 до 7 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

инструктор по физической
культуре:
Купка О.С.
категория: первая

Кисловодск

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
1.Нормативная часть учебной программы.....	
2.Методическая часть учебной программы.....	
3.Содержание программного материала	
4.Условия реализации программы.....	
5. Используемая литература.....	

Введение

В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всём мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес-направлений: классической аэробики, хореографии, стрейчинга, гимнастики и акробатики.

На основе нормативно-правовых документов, определяющих функции педагогов дополнительного образования, определены следующие разделы учебной программ: введение; нормативная часть и методическая часть, включающая: организационно-методические указания, содержание программного материала, контрольно-нормативные требования, воспитательная работа, педагогический контроль.

1. Нормативная часть учебной программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей старшего дошкольного возраста.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу, занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной программы «Фитнес в детском саду» под редакцией О.Н. Рыбкиной и Л.Д. Морозовой, с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в дошкольном учреждении, возрастных особенностях детей 5-7 лет

1.2. Основные задачи

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной физкультурной подготовки и воспитательной работы и предлагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям физической культурой ;
- содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- воспитание высоких морально-волевых, эстетических качеств.

Учебный план, рассчитанный на 2-летнее обучение, предусматривает теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемым результатом программы является развитие физических качеств, способностей для достижения высокого уровня физической подготовленности в танцевальном спорте, акробатике и гимнастике, для удовлетворения потребности в формировании здорового образа жизни.

Показателем уровня развития детей 5-6 лет является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

Показателем уровня развития детей 6-7 лет является:

- выразительность исполнения движений под музыку;
- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях.

В конце года воспитанники:

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр, и умеют представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу, и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- координирует свои движения;
- знает требования к внешнему виду на занятиях;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии.

Формами контроля результатов, являются:

- контрольные занятия
- показательные выступления в детском саду;
- участие в городских конкурсах и спортивных соревнованиях.

2. Методическая часть учебной программы

Методическая часть учебной программы определяет содержание учебного материала по основным разделам подготовки, его преемственность и последовательность по годам обучения и в круглогодичной подготовке, включает объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

1. Привлечение максимального возможного числа детей старшего дошкольного возраста к систематическим занятиям фитнесом.
2. Формирование установки к здоровому и двигательно-активному образу жизни.
3. Содействие естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей и обеспечение гармоничности развития, укрепление здоровья, профилактика неблагоприятных состояний и заболеваний, закаливание.
4. Общеобразовательная двигательная подготовка (школа движений).

5. Знакомство с основами техники фитнес - направлений.

2.1. Методика и специфика проведения занятий

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки с детьми 5-7 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержания правильной осанки. Следует также уделять знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики.

В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей. Учитывая быструю утомляемость, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины занимающихся.

Упражнения и задания в большинстве случаев должны носить сюжетный характер. Большое значение уделяется игровому варианту выполнения упражнений.

2.2.1. Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для детских фитнес-занятий. Такой тип занятий составляет не менее 50%.

Комплексное занятие. Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Контрольное занятие. Поводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

2.2.2. Структура занятий

Типовая структура занятий включает 3 части.

1. Подготовительная часть. Главная задача этой части занятия - четкая организации детей, приобретение ими навыков коллективного действия. Для содержания характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту, внимание и др.

2. Основная часть. Задача основной части урока – овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению дисциплины «Детский фитнес». Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения, как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, дисциплинирующие такие виды, как классическая аэробика и др. Обязательно используются упражнения у гимнастического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической атрибутикой и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

3. Заключительная часть. Задачи этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

3. Содержание программного материала (1-й год обучения)

3.1. Основы знаний

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки и играет важную роль во всестороннем развитии ребенка. Она тесно связана с физической, технической и морально-волевой видами подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед или лекций во время проведения занятий.

Разъяснение теоретического материала носит адаптированный для детского возраста характер.

Теоретическая подготовка включает следующие темы:

1. Что такое фитнес.
2. Гигиенические требования к занимающимся фитнесом.
3. Профилактика заболеваемости и травматизма в образовательном процессе.
4. Влияние физических упражнений на организм человека.
5. Основы хореографии.
6. Танцевальное искусство.
7. Правила организация и проведение соревнований

3.2. Классическая аэробика

Маршевые простые шаги (simple - без смены ноги):

1. March - ходьба на месте.
2. Basic step - шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить.
3. V-step - шаг правой вперед - в сторону по диагонали, шаг левой вперед - в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

4. Mambo - шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. Cross - шаг вперед правой - скрестно левой - назад правой – левой в сторону в и.п.
6. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь- ноги вместе.

Приставные простые шаги (simple - без смены ноги):

1. Step touch - шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается).
2. Knee up - шаг в сторону правой - подъем колена левой, шаг в сторону левой - подъем колена правой.
3. Curl - шаг в сторону правой - захлест левой, шаг в сторону левой, захлест правой.
4. Kick - шаг в сторону правой - подъем левой вперед на 45 («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой вперед на 45 («удар»).
5. Lift side - шаг в сторону правой - подъем левой в сторону 45 гр («удар»), шаг в сторону левой - подъем правой в сторону 45 градусов («удар»).
6. Open step - правой шаг в сторону - левая на носок – левой в сторону - правая на носок.
7. Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе.

Маршевые шаги со сменой ноги (Alterative):

1. March + cha-cha-cha - шаг правой - шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча).
2. March + lift - три шага марш, на четвертый подъем ноги (lift).

Приставные шаги со сменой ноги (Alterative):

1. Grapevine - шаг правой в сторону, левой - скрестно назад, правой ногой в сторону, приставить левую.
2. Double step touch - два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить, правую на носок.

Примеры игр-заданий: «А как танцует... (Зайка, кошка)?», «Быстрый и медленный танец», «Придумай название танцевальному движению».

3.3. Хореография

Элементы классического танца:

-Постановка корпуса(понятие опорная и рабочая нога)

-Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей, волнообразное движение рук.

- Позиции ног I, II, III, VI. Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций. Поднимание ноги вперед, в сторону назад на 45 гр., 90 гр. Прыжки из II и III позиций.

Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца:

- мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад;
- приставной шаг вперед, в сторону, назад;
- переменный шаг вперед, в сторону, назад;

- шаг галопа;
- шаги польки;
- сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Примеры игр-заданий: «Разверни стопы в елочку», «Нарисуй крестик», «Большие и маленькие взмахи крыльями».

3.4. Стретчинг

Комплекс упражнений, направленный на развитие мышечной силы и гибкости рук, ног, позвоночника.

Примеры упражнений: потягивания лежа на спине и на животе, упражнения «Бабочка», «Деревце», «Кошечка», «Звездочка», «Солнышко», «Волна», «Рыбка», «Змея», «Вафелька».

3.5. Элементы акробатики и гимнастики

Сед на пятках. Сед согнувшись с захватом. Упор сидя сзади углом. Сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой. Поднимание и опускание ног в седе.

Горизонтальное, боковое равновесие. Приседание на одной ноге («пистолетик»). Повороты на двух переступанием и одной ноги.

Перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180гр. из упора лежа в упор лежа сзади, в упоре стоя. Передвижение стоя, подгибая пальцы стоп под себя (без обуви).

Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги, мост с помощью и самостоятельно из положения лежа на спине. Упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»).

Шпагаты: продольный, поперечный. Полушпагат с различными положениями рук. Наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). Упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке». Комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на батуте. Прыжки руки вверх, прыжки с кругом рук, прыжки ноги врозь, прыжки согнув ноги, приземление (со страховкой).

Упражнения на бревне (гимнастической скамейке). Ходьба, ходьба на носках, ходьба в приседе, равновесие на одной ноге, приставной шаг, переменный шаг.

Примеры игр: «Самый круглый колобок (группировка)», «Птица и зернышки» (наклон)», «Рыбка и акула (из положения лежа на спине выход в упор лежа)».

3.6. Пальчиковая гимнастика

Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Упражнения на координацию движений пальцев рук.

Упражнения пальчиками с. Упражнения пальчиками с предметами, упражнения пальчиками с речитативами, стихами, рассказами, сказками.

Примеры игр: «Фонарики», «Солнышко-заборчик», «Пальчики здороваются», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками Колобок».

3.7. Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук - вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны головой и туловищем в основной стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук, и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) без отягощения, ноги удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры.

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах. Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками.

Упражнения в парах: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др.

Круговая тренировка с ранее изученными упражнениями ОФП

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; бросок мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкруты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад.

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре стоя; тоже ноги врозь – ноги вместе; запрыгивание на скамейку.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке – поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке – поднимание прямых и согнутых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит»); стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах.

Календарно-тематическое планирование

Старшая группа

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Занятие 1. Диагностика уровня двигательных способностей детей на начало года.	Занятие 2. <i>Вводное занятие.</i> Рассказать детям что такое фитнес, о гигиенических требованиях к занимающимся фитнесом, о профилактике заболеваемости и травматизма в образовательном процессе.	Занятие 3. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Маршевые простые шаги без смены ноги: 1. March ; 2. Basic step ; 3. V-step.	Занятие 4. Упражнения на ориентировку в пространстве: квадрат. Положения и движения ног: маршевые простые шаги без смены ноги: 1. Mambo; 2. Cross; 3. Jack .
		Ритмическая композиция «Детский сад»	Ритмическая композиция «Детский сад»	Ритмическая композиция «Детский сад»
Октябрь	Занятие 5.	Занятие 6.	Занятие 7.	Занятие 8.

Ноябрь	Положения и движения рук и ног с элементами классического танца: -Постановка корпуса (понятие опорная и рабочая нога) -Позиции рук (I, II, III, подготовительная). Мягкое движение кистей, волнообразное движение рук. - Позиции ног I, II, III, VI. Танцевальная композиция «Осень»	Упражнения на ориентировку в пространстве: свободное размещение по залу, пары, тройки. Движения рук и ног с элементами классического танца: Полуприседание во I, II, III позициях. Подъем на носки. Выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад, в сторону из I и III позиций. Поднимание ноги вперед, в сторону назад на 45 гр., 90 гр. Прыжки из II и III позиций. Танцевальная композиция «Осень»	Танцевальная комбинация, основанная на элементах классического танца. Танцевальная композиция «Осень»	Итоговое занятие «Осенний бал»
	Занятие 9. Познакомить детей с элементами народно-сценического танца. - положение рук на поясе – кулачком; смена ладшки на кулачок. - мягкий шаг с носка вперед, в сторону, назад; - приставной шаг вперед, в сторону, назад;	Занятие 10. Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца: шаг с каблука в народном характере; простой шаг с притопом.	Занятие 11. Танцевальные шаги и элементы народно-сценического танца: простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону, простой переменный шаг с выносом ноги на пятку в сторону и одновременной открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию).	
				Занятие 12. - шаг галопа; -шаги польки; -сочетание шагов в танцевальных комбинациях.

Декабрь				
	Занятие 13. Познакомить детей с понятиями «танцевальное искусство», «хореографический образ», «пластика», «жест», «выразительность». Ритмическая композиция «Новогодние игрушки»	Занятие 14. Упражнения на ориентировку в пространстве: Перестроение в колонну по два, по три. Упражнения с мячами: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; бросок мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его. Ритмическая композиция «Новогодние игрушки»	Занятие 15. Упражнения с мячами: приседание и вставание с мячом в руках, на двух или на одной ноге, движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой; бег вокруг мяча. Ритмическая композиция «Новогодние игрушки».	Занятие 16. Итоговое занятие «Новогодняя сказка».
Январь	Занятие 17. Положения и движения ног: приставные простые шаги (simple - без смены ноги): 1. Step touch; 2. Knee up ; 3. Curl.	Занятие 18. Положения и движения ног: приставные простые шаги (simple - без смены ноги): 1. Kick; 2. Lift side; 3. Open step; 4. Jack.	Занятие 19. Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative): 1. March + cha-cha-cha; 2. March + lift.	Занятие 20. Приставные шаги со сменой ноги (Alternative): 1. Grapevine 2. Double step touch. Сочетание шагов в танцевально-ритмических комбинациях

февраль	Занятие 21. Элементы акробатики и гимнастики: сед на пятках, сед согнувшись с захватом, упор сидя сзади углом, сед, одна нога согнута, захват одноименной рукой, поднимание и опускание ног в седе.	Занятие 22. Элементы акробатики и гимнастики: горизонтальное боковое равновесие, приседание на одной ноге («пистолетик»), повороты на двух переступанием и одной ноги, перемещение в упоре сзади согнув ноги, боком в упоре лежа, поворотом на 180гр. из упора лежа в упор лежа сзади.	Занятие 23. Элементы акробатики и гимнастики: передвижение стоя, на полупальцах стоп (без обуви), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках.	Занятие 24. Элементы акробатики и гимнастики: группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках, согнув ноги.
	Занятие 25. Элементы акробатики и гимнастики: стретчинг «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке», упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»),	Занятие 26. Элементы акробатики и гимнастики: упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины, упор лежа, выпрямившись в плечевом суставе («Горизонт»),	Занятие 27. Элементы акробатики и гимнастики: упор стоя на коленях, сгибание и прогиб спины. «Лодочка» на спине, на животе, перекаты в «лодочке», лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»).	Занятие 28. Элементы акробатики и гимнастики: лежа на животе прогнуться с захватом кистями голени («Корзинка»). мост с помощью из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.
	Занятие 29. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону; круговые	Занятие 30. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону («пистолетик»).	Занятие 31. Выпады вперед, назад, в сторону, наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Поднимание ног в различных исходных	Занятие 32. полушпагат с различными положениями рук. Шпагаты: продольный, поперечный Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками. Стретчинг «Бабочка» «Бабочка», «Деревце», «Звездочка»,
Март				
Апрель				

	движения стойкой, полушпагат. Стретчинг «Бабочка», «Деревце», «Звездочка».	Выпады вперед, назад, в сторону, наклоны в седе, наклоны в седе ноги врозь. «Бабочка», «Деревце», «Звездочка».	положениях: стоя, сидя, лежа, упорах. Шпагаты: продольный, поперечный.	Комбинация из освоенных элементов.
Май	Занятие 33. Упражнения с обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча.	Занятие 34. Подготовка к итоговому занятию.	Занятие 35. Итоговое занятие «Здравствуй, лето»	Занятие 36. Диагностика уровня двигательных способностей детей.

Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимы:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование и инвентарь (гимнастические стенки, скамейки, маты, гимнастическое бревно напольное, коврики для аэробики, скакалки, обручи, мягкие модули, мячи).

7. Список литературы:

- Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д., Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет (М.: АРКТИ, 2016)
- Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес для детей»
- Е. Буренина «Ритмическая мозаика»
- Сулим Е.В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)