



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
"Детский сад № 451 "

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 17.12.2024 г.  
протокол № 2

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
« Детский сад №451»  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Моисеенко  
Приказ № 75/1 от 17.12.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
**"Детский фитнес"**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации программы: 10 месяцев

Нижний Новгород  
2025 г.

## Структура программы

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страницы</b>
1.	Пояснительная записка	3-5
2.	Учебный план	6
3.	Календарный учебный график	6
4.	Рабочая программа	7
4.1.	Рабочая программа учебного модуля «Фитбол»	7-8
4.2.	Рабочая программа учебного модуля «Степ платформа»	9-11
5.	Оценочные материалы	11-12
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	13-14
7.	Методические материалы	15-21
8.	Список литературы	21

## 1. Пояснительная записка.

Программа «Детский фитнес» разработана с учётом таких нормативных документов, как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Детский фитнес» составлена на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Ж. Е. Фирилевой и Е. Г. Сайкиной, А. И. Бурениной, Н. Э. Власенко, А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Программа "Детский фитнес" отвечает жизненно важным интересам организма маленького ребенка, его биологическим потребностям, нацеленным на познание мира в игре, в движении, в радости, обеспечивает интеллектуальное, физическое и эмоциональное развитие детей.

**Актуальность** - в последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

При реализации дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ решаются следующие задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей;
- всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;

- сохранение и поддержка индивидуальности ребёнка, развитие индивидуальных способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;
- формирование общей культуры воспитанников, развитие их нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, национальности, языка, социального статуса, психофизиологических возможностей.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы в том, что она разработана для реализации в условиях детского сада общеразвивающего вида и имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой.

Детский фитнес – это отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой проведя время с другими детьми. Детский фитнес – это спортивные занятия, которые включают в себя игровую ритмику, музыкально-ритмические движения (строевые и общеразвивающие движения, упражнения на развитие дыхания, укрепление осанки), игротанцы (хореографические упражнения, танцы), музыкально подвижные игры, пальчиковую гимнастику и самомассаж. Организация занятий проходит в игровой форме.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

В детском фитнесе осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку. Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами речитатива, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки, развивающие чувство ритма.

**Цель программы:** Содействие всестороннему развитию личности ребёнка, укрепление здоровья и развитие двигательных способностей детей средствами детского фитнеса. Всестороннее удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей

### **Задачи:**

1. Содействовать укреплению здоровья, формированию культуры здорового образа жизни.
2. Формировать двигательные умения и навыки, расширять кругозор в области физической культуры, хореографии.
3. Развивать:
  - музыкальные способности детей,
  - физические качества (выносливость, мышечную силу, гибкость, быстроту, координацию и равновесие),
  - психические процессы (внимание, память, воображение, мышление), - творческие способности детей.
4. Воспитывать коммуникативные качества (инициатива, лидерство, чувство взаимопомощи, товарищества, доброжелательность), умение сопереживать другим.

### **Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» 5-6 лет.**

<b>Модуль</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<b>«Фитбол»</b>	-знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с фитболами; - владеет навыками по различным передвижениям на фитболе по залу, - имеет определённый объём движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях на фитболах; - умеет исполнять разученные танцы и комплексы упражнений на фитболах под музыку; - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость
<b>«Степ платформа»</b>	- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями на степ-платформах; - владеет навыками по перестроениях со степ-платформами по залу, - имеет определённый объём движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях на степ-платформах; - может передавать характер музыкального произведения в движении на (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.); - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.

## 2. Учебный план

<b>№ п/п</b>	<b>Название модуля</b>	<b>Количество академических часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
1.	Фитбол	17	Итоговое занятие
2.	Степ платформа	25	Итоговое занятие
	Количество занятий в учебном году	42	

## 3. Календарный учебный график

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
1	Количество учебных недель	42
2	Количество учебных дней	42
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов	42
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	25
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря – 8 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	30 июня
11	Сроки промежуточной аттестации	Декабрь, июнь

## 4.Рабочая программа

### 4.1. Рабочая программа учебного модуля «Фитбол»

месяц	тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Количество часов
Сентябрь	Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	1 - 4	Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувств мяча». Учитывать правильную посадку на неподвижном мяче. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лёжа на мяче. Осуществлять страховку, выработать навыки страховки. Обучать прыжками, сидя на фитболе.	Диагностика. Игровые предметноманипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные): прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лёжа на неподвижном и подвижном мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.	4

Октябрь	Формирование базовых двигательных умений и навыков упражнений с фитболами	5 – 9	Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. Уменьшать площадь опоры о фитбол. Разучивать комплексы общеразвивающих ритмических упражнений., музыкально-ритмических упражнений с мячом.	Игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и пр.	5
Ноябрь Декабрь	Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений, подвижных игр, спортивных танцев с фитболами	10-17	Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.	Динамические упражнения, направленные на развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребёнка; комплексы фитболаэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмические импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др. Промежуточная аттестация (итоговое занятие)	8

#### 4.2.Рабочая программа учебного модуля «Степ платформа»

месяц	тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Количество часов
Февраль	Освоение простых шагов на степ - платформе	18 - 25	Создать у детей представление об основных базовых шагах на степ-платформе. Обучать правильной ходьбе. Формировать у детей интерес в сознательном и активном овладении упражнением.	<p><b>Step- up</b> 1-2- одной ногой встать на платформу, а вторую приставить сзади на носок; 3-4- возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади.</p> <p><b>Curlstep</b> 1-2- одной ногой шагнуть на степ, другую согнуть в колене, пытаюсь достать пяткой ягодицы; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно. <b>Backstep</b> 1-2- одной ногой шагнуть на степ, другой сделать мах назад; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно. <b>Kickstep</b> 1-2- поднимаясь на степ одной ногой, другую резко выбросить вперёд от колена, изображая удар; 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно. <b>Кneeup</b> 1-2- шаг одной ногой на угол степа, вторую поднять вверх, согнутую в колене4 3-4- опустить ноги на пол поочерёдно. Подвижные игры со степами. Упражнения на растяжку</p>	8

<b>Март</b>	Освоение движений рук на степ-платформе	<b>26-30</b>	Формировать двигательные умения и дальнейшее их совершенствования вплоть до перехода в навык. Развивать координацию между руками и ногами.	Движения рук: из положения внизу - вперёд (прямые) поочередно и одновременно, вверх (прямые) поочередно и одновременно, сгибание в локте по направлению к колену, махи руками в стороны, перед грудью и др. Упражнения и игры с предметами (мячом, гимнастической палкой, парашютом и др.)	<b>5</b>
<b>Апрель</b>	Выполнение движений в быстром темпе	<b>31-34</b>	Совершенствовать двигательные умения до перехода в навык. Осваивать навыки равновесия. Побуждать детей следить за осанкой. Развивать у детей чувство ритма, внимание и быстроту реакции	Комплексы степ-аэробики. Игры на внимательность, быстроту реакции. Строевые упражнения.	<b>4</b>
<b>Май</b>	Закрепление и совершенствовании гимнастических упражнений, подвижных игр, спортивных танцев с степ-платформами	<b>35-42</b>	Содействовать развитию общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. Закреплять двигательные	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Комплексы степ-аэробики. Игры со степ-платформами. Игры на внимательность, быстроту реакции. Строевые упражнения. Аттестация (итоговое занятие детей).	<b>8</b>

			навыки в спортивных танцах на степ-платформах.		
--	--	--	--	--	--

## 5.Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы

«Детский фитнес» проводится 2 раза в год после завершения каждого модуля обучения (декабрь, июнь).

### **Описание оценочных материалов.**

#### **Задание 1 «Исполнение фитнес - композиции»**

**Цель:** определения музыкальности.

**Оборудование:** фитболы, степ-платформы, аудиозаписи, музыкальный центр.

**Описание:** детям предлагается исполнить одну из разученных ранее фитнес-композиций, используя оборудование. Необходимо передать в движениях образ и средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпоритмом. Исполнение проходит без показа педагога.

#### **Задание 2 «Покажи движение»**

**Цель:** выявления освоение детьми разнообразных видов движений в соответствии с программным содержанием.

**Оборудование:** фитболы, степ-платформы, аудиозаписи, музыкальный центр.

**Описание:** детям предлагается показать освоенные движения с предлагаемым оборудованием под музыкальное сопровождение. Рассматривается качество, уверенность исполнения, разнообразие, и объём выполняемых движений.

#### **Задание 3 «Фламинго»**

**Цель:** выявления физического качества детей-равновесия

**Описание:** необходимо удержать равновесие на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

#### **Задание 4 «Водоворот»**

**Цель:** выявления физических качеств детей - координации и ловкости.

**Оборудование:** спортивный парашют, небольшие мячики.

**Описание:** Исходное положение дети стоят в кругу и держат парашют, в центре- небольшой мяч. Держась за ручки парашюта, необходимо сделать волну так, чтобы мячи начал крутиться по кругу, попадал в центр, попадал в определённый цветовой сектор парашюта. Главное, чтобы мяч не выпал из парашюта и движения мяча были плавные. Для усложнения добавляются несколько мячиков.

#### **Задание 5 «Лодочка»**

**Цель:** выявления физических качеств детей -гибкости и пластичности.

**Описание:** Исходное положение - лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями в пол, голова опущена. Детям необходимо плавно поднимать ноги и руки до максимально высокой точки. Делать это упражнение надо сначала без фиксации наверху и опускать медленно в исходное положения. Далее с 8 секундной фиксацией в верхнем положении (держат лодочку 8 счётов). Стопы нужно тянуть носками от себя.

#### **Задание 6 «Хлопай-топай»**

**Цель:** выявления чувства ритма.

**Оборудование:** аудиозаписи, музыкальный центр.

**Описание:** детям необходимо хлопать, топать под фрагмент музыки по выбору педагога.

Затем хлопать и топать одновременно.

#### **Задание 7 «Придумай и исполни свою**

**композицию» Цель:** выявления творческих способностей у детей.

**Оборудование:** фитболы, степ-платформы и другое спортивное оборудование по желанию детей (обручи, ленты и т.п.), аудиозаписи, музыкальный центр.

**Описание:** детям предлагается импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные.

Фиксация результатов выражается в словесной (опосредованной) форме:

С - сформировано,

СФ - стадия формирования,

ТР - точка роста.

## **6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы**

Содержание программы «Детский фитнес» представлено модулями: Фитбол и степ - платформа. Каждая тема рассчитана на 4 (5) или 8 занятий. Основа программы — в ее вариативности, единстве развивающих и воспитательных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Структура проведения занятий состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

**Подготовительная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Начинается занятие со строевых упражнений с подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом соблюдаются основные педагогические принципы: систематичность, постепенность, доступность и пр. Систему упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть** длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

**Заключительная часть** длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то

необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводиться музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полубившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Цель и общие задачи в программе «Детский фитнес» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых отражается конечный результат данного занятия. Частные задачи взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок, что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем.

Занятия по реализации программы проводятся в физкультурном зале.

### **Материально-техническое обеспечение**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Музыкальный центр	1 шт.
2	Мультимедийный экран	1 шт.
3	Степ-платформы	10 шт.
4	Фитболы	6 шт.
5	Гимнастические палки	10 шт.
6	Обручи большие	6 шт.
7	Обручи малые	10 шт.
8	Ленты гимнастические на кольцах	6 шт.
9	Ленты гимнастические на палочках	6 шт.
10	Парашют	1 шт.
11	Мячи	4 шт.
12	Кубики	10 шт.
13	Кегли	9 шт.
14	Флаги большие	9 шт.
15	Полотна ткани	4 шт.
16	Апельсины плоские	4 шт.
17	Ромашки на обручи	5 шт.

## 7. Методические материалы

### Методические рекомендации

#### Этапы освоения детьми упражнений с использованием фитболов

**1-й этап.** Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

#### Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

#### Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

#### Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

#### Рекомендуемые упражнения:

— Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

**И.п.** — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

**И.п.** — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

**И.п.** — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

**И.п.** — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

**И.п.** — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

**И.п.** — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

**И.п.** — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

## **2-й этап.**

### **Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

### **Рекомендуемые упражнения:**

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

-ходьбу на месте, не отрывая носков;

-ходьбу, высоко поднимая колени;

-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; -приставной шаг в сторону:

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

### **Рекомендуемые упражнения:**

-поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

-поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

### **Рекомендуемые упражнения:**

-наклониться вперед, ноги врозь;

-наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

-наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

-наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками; сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

**И.п.** — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

**И.п.** — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

**И.п.** — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

**И.п.** — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

**И.п.** — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

-сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

#### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

#### **3-й этап.**

##### **Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

2. **Рекомендуемые упражнения:** комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

3. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

##### **Рекомендуемые упражнения:**

-стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

-лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

-сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

**И.п.** — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

**И.п.** — то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

#### **4-й этап.**

#### **Задача этапа и ее реализация:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

#### **Рекомендуемые упражнения:**

**И.п.** — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

**И.п.** — то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

**И.п.** — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

#### **Освоение степ-платформ**

Фитнесс на степ-платформах – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода.

Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечнососудистой

системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Комплекс упражнений на степ-платформах состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения основной части выполняются на степе в лёгком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

В фитнесе на степ-платформах используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на детский организм:

- серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему;
- наклоны и приседания — на двигательный аппарат, методы релаксации и внушения — на центральную нервную систему;
- упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах,
- беговые серии — выносливость, танцевальные — пластичность и т.д.

Начинать обучение движениям на степ-платформах с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Словесные команды должны быть краткими и чёткими. Постепенно усложняя комплекс, можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела.

Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Нагрузка должна быть оптимальной. Техника фитнеса на степ-платформах предполагает постоянное поддержание правильной осанки. Поэтому очень важно напоминать детям о необходимости сохранения правильного положения тела во время всех движений.

Для сохранения правильного положения тела во время фитнеса на степ-платформах необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклонятся всем телом;

- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к степ – платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

### **8. Список литературы**

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Изд.3-е, перераб. и доп. - СПб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015
3. Киенко О.В. Танцевальный фитнес для детей. Методика построения и проведения занятия., 2015
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2000.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес- данс» (лечебно-профилактический танец) СПб «Детство- Пресс, 2007 г

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Аудиозаписи к упражнениям и ритмическим композициям.
2. Видеозаписи упражнений, спортивных танцев «Танцевальное конфетти», «Олимпийские танцы».