



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

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 20 г.  
протокол №   

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
« Детский сад №451»  
Л.Н. Моисеенко  
Приказ №    от    г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА - ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Спортик»

(для детей 5-6 года жизни)

Срок реализации программы: 8 месяцев

Составитель:  
Корнилова Наталия Юрьевна  
Инструктор по физической культуре

Нижний Новгород  
2025 г

## Структура программы

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страницы</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	6
3.	Календарный учебный график	7
4.	Рабочая программа	10-19
5.	Оценочные материалы	20
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы	23
7.	Методические материалы	25
8.	Список литературы	31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортик» для детей 5 - 6-го года жизни Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №451» (Далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №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 «Спортик» 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, Н. Э. Власенко, О.Н.Рыбкиной, А.А. Нечитайловой, Е.В.Сулим.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Программа "Спортик" 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 провести время с другими детьми.

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.

Программа включает современные направления фитнеса - степ-аэробика, фитбол гимнастика, фитнес аэробика, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Программа «Спорттик» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и аэробных упражнений с применением современных средств фитнеса (степперы, фитболы), что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость. 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.

### **Практическая значимость программы**

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию современного спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями

своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

*Образовательные:*

- Развитие физических качеств — выносливости, координации движений, ловкости.
- Повышение работоспособности и двигательной активности.
- Формирование правильной осанки.

*Развивающие:*

- Развитие музыкальности, чувства ритма.
- Улучшение психологического состояния, снятие эмоционального напряжения.
- Повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

*Воспитательные:*

- Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
- Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

**Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной  
программы - дополнительной общеразвивающей программы  
«Спорттик» 5-6 лет.**

<b>Модуль</b>	<b>Планируемые результаты</b>
«Фитнес аэробика »	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с фитболами;</li> <li>- выполняет основные базовые шаги аэробики</li> <li>- выполняет базовые шаги сидя на фитболе</li> <li>- умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:</li> <li>- из положения сидя</li> <li>- лежа на спине</li> <li>- лежа на животе</li> <li>- лежа на боку</li> <li>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость</li> </ul>
«Степ-аэробика»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями на степ-платформах;</li> <li>- выполняет основные шаговые движения степ-аэробики</li> <li>- в заданном темпе,</li> <li>- под музыку,</li> <li>- по словесной инструкции</li> <li>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.</li> </ul>

## 2. Учебный план

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Модуль 1</b>		
1	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!»	1
2	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем - Да!»	1
3	«Наше путешествие»	1
4	«Радужные мячики»	1
5	«Силачи»	1
6	Аэробика «Веселый зоопарк»	1
7	«Наш быстрый мяч»	1
8	«В гостях у бегемота»	1
9	«Ушастый нянь»	1

10	«Волшебный лес»	1
11	«Прыг-скок»	1
12	«В гостях у сказки»	1
13	«Цирк приехал»	1
14	«Попрыгунчики»	1
15	«Фантазеры»	1
16	«Путешествие в Играй - город»	1
17	«В гости к Волшебной фее»	1
18	«Топ - топ-хлоп-хлоп»	1
19	«Волшебные ступеньки» Промежуточная аттестация	1 0,5
<b>Модуль 2</b>		
1	«Веселые гномики»	1
2	«Веселые попрыгунчики»	1
3	«Цирковые лошадки»	1
4	«Забавные обезьянки»	1
5	«Лягушата»	1
6	«Фантазеры»	1
7	«В гости к Бармалею»	1
8	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	1
9	«Волшебные ступеньки»	1
10	«Озорные гномики»	1
11	«В гости к Буратино»	1
12	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» Промежуточная аттестация	1 0,5
Итого:		32
Длительность одного занятия(академический час)		25минут
Количество занятий в неделю/время (минуты)		1/25минут
Количество занятий в месяц/время (минуты)		4/100минут
Количество занятий в учебном году/время (минуты)		32/ 800минут

### 3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	32
3	Количество учебных часов в неделю	1
4	Количество учебных часов	32ч

5	Недель в 1 полугодии	20
6	Недель во 2 полугодии	12
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря – по 8 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	31 мая
11	Сроки промежуточной аттестации	Февраль, май

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Модуль «Фитнес аэробика»																Модуль "Степ-аэробика"															
IV квартал												I квартал								II квартал											
Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
1	1	1	1																												
				1	1	1	1																								
								1	1	1	1																				
												1	1	1	1																
															1	1	1	1													
																			1	1	1	1									
																						1	1	1	1						
																										1	1	1			
																											1	0,5П			
Всего занятий за модуль:																19/0,5				12/0,5											
Всего занятий:																32															

П- промежуточная аттестация

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Материал	Методическое обеспечение
<b>Модуль «Фитнес аэробика»</b>					
1	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем -Да!»	<p>1. 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);</p> <p>2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой;</p> <p>3. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения</li> <li>- «Шалтай - Болтай»</li> <li>- игровая разминка «Пальма»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Охотники и утки»</li> <li>- игровой стрейчинг «Окошко»</li> <li>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</li> </ul>	Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.153-158
2	«Чтоб здоровым быть всегда, аэробике скажем -Да!»	<p>1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), KneeUp (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно - сосудистой систем; профилактика плоскостопия;</p> <p>3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации</li> <li>- ритмические упражнения «Веселый ветер»</li> <li>- игровая разминка «Морская звезда»</li> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Медведь и пчелы»</li> <li>- игровой стрейчинг «Окошко»</li> <li>- игра малой подвижности «Веселая зарядка»</li> </ul>	Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.153-158
3	«Наше путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения</li> </ul>	Коврик для фитнеса	Нечитайлова А.А. «Фитнес для

		<p>вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад);</p> <p>2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе;</p> <p>3. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость;</p> <p>4. Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.</p>	<p>«Русалочка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровая разминка «Морская звезда»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Море волнуется»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>		дошкольников» С.80-87
4	«Радужные мячики»	<p>1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), LegLift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две);</p> <p>2. Разучивание связок из нескольких аэробных шагов.</p> <p>3. Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Радужные шарики»;</li> <li>- игровая разминка «Воздушный марш»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Помпоны детские	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.172-176
5	«Силачи»	<p>1. Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/.</p> <p>2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Силачи»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Гантели Обручи	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.176-181
6	Аэробика «Веселый зоопарк»	<p>1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями.</p> <p>2. Совершенствовать упражнения стретчинга.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Зверо полис»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Смена-перемена»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Гантели	О.Н.Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.64-67

7	«Наш быстрый 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 разминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо» - упражнения на релаксацию	Коврик для фитнеса Фитболы	О.Н.Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.67-70
8	«В гостях у бегемота»	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	Коврик для фитнеса Фитболы	О.Н.Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.70-73
8	«Ушастый нянь»	1. Продолжать знакомить детей с базовым и положениям и при работе с мячом. 2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, kneeup (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	Коврик для фитнеса Фитболы	О.Н.Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.73-82
10	«Волшебный лес»	1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение на фитболе	Коврик для фитнеса	О.Н.Рыбкина «Фитнес в детском саду», с.83-84

		<p>2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот);</p> <p>3. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, kneeup(подъем колена), lunge(выпад) в связке</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»</p>	<p>«Сказочный лес»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательные упражнения</li> <li>- подвижная игра «Снеговик»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> </ul>	Фитболы	саду», с.73-82
11	«Прыг-скок»	<p>1. Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны).</p> <p>2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</p> <p>3. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.</p> <p>4. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Кот на крыше»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Мы веселые ребята»;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.145-148
12	«В гостях у сказки»	<p>1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках.</p> <p>3. Разучивать аэробные упражнения «Джин»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Джин»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Зайцы и медведь»;</li> <li>- игра малой подвижности «Летает не летает»</li> </ul>	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.153-158
13	«Цирк приехал»	<p>1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках;</p> <p>2. Закреплять выполнение изученных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Циркачи»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.158-163

		переходов и перекатов. 3.Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию;		
14	«Попрыгунчики»	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»	Коврик для фитнеса Фитбол, скакалка	Н.Е.Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.50-52
15	«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»	Коврик для фитнеса Фитбол	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
16	«Путешествие в Игрой - город»	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»	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.Г.Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.62-63, с.134-137

17	«В гости к Волшебной фее»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики</li> <li>2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики.</li> <li>3. Воспитывать выдержку и настойчивость</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Автомобили»;</li> <li>- игра малой подвижности «Тишина»</li> <li>- упражнения на релаксацию «Пляж»</li> </ul>	Коврик для фитнеса Фитбол	Е.Г.Сайкина. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» с.137-138 Н.Е.Власенко «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» с.100
18	«Топ-топ-хлоп - хлопок»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками;</li> <li>2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов;</li> <li>3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Вечный двигатель»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Лягушки и цапля»;</li> <li>- игра малой подвижности «Тихо - громко»;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.163-167
19	«1-2-3а ну - ка повтори» (промежуточная аттестация)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать базовые шаги аэробики.</li> <li>2. Повторение изученных ритмических упражнений</li> <li>3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение по выбору детей;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори»;</li> </ul>	Коврик для фитнеса Гимнастические мячи Карточки - схемы	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.172-176
20	«Волшебные ступеньки»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степенях.</li> <li>2. Познакомить с основными шагами степ-аэробики без смены лидирующей ноги: basicstep (базовый шаг), straddle (шаг с постановкой ног по обе стороны степа);</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Веселые ножки»;</li> <li>- подвижная игра «Охотники и утки»;</li> <li>- игровой стрейчинг «Морские звезды»;</li> </ul>	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса мяч	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.107-111

Модуль "Степ-аэробика"					
21	Веселые гномики»	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 стрейчинг «Повторяй за мной» - игра малой подвижности «Кто самый внимательный»	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.112-116
22	«Веселые попрыгунчики»	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. 3. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Крокодил»; - ритмические упражнения «Веселые кузнечики» - игровая разминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стрейчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Скажи наоборот»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.117-121
23	«Цирковые 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 вовремя занятия.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки» - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.121-125
24	«Забавные обезьянки»	1. Разучивание связок из нескольких шагов /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/.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; - игровое упражнение «Веселые ножки»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.126-130

		2.Развивать чувство ритма, точности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ритмические упражнения «Забавные обезьянки»;</li> <li>- игровая разминка «Домик»;</li> <li>- подвижная игра «Охотники и обезьяны»;</li> <li>- игровой стрейчинг;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> </ul>	фитнеса	
25	«Лягушата»	<p>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/.</p> <p>2. Развивать равновесие, гибкость, силу ног.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Маленькие лягушки»;</li> <li>- ритмические упражнения «Лягушата»;</li> <li>- игровая разминка «Жираф»;</li> <li>- подвижная игра «Рыбаки и рыбки»;</li> <li>- игровой стрейчинг;</li> </ul>	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.130-135
26	«Фантазеры»	<p>1. Совершенствовать технику и точность выполнения упражнений /базовый шаг; шаг связка; шаг касание; приставной шаг.</p> <p>2. Развивать творчество, воображение.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- игровое упражнение «Маска»</li> <li>- ритмические упражнения «Фантазеры»;</li> <li>- игровая разминка «Замок»;</li> <li>- подвижная игра «Салют»;</li> <li>- игровой стрейчинг;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> </ul>	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.135-141
27	«В гости к Бармалею»	<p>1. Закрепить ранее 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.</p> <p>2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- ритмические упражнения «Веселые зверята»;</li> <li>- игровая разминка «Пальма»;</li> <li>- подвижная игра «Ловишки»;</li> <li>- игровой стрейчинг;</li> <li>- игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> </ul>	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.141-145

28	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка»	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 разминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стрейчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Эхо»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.145-148
29	«Волшебные ступеньки»	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 разминка «Журавушка»; - подвижная игра «Лиса и курятник»; - игровой стрейчинг «Морские звезды» - упражнения на релаксацию.	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.149-153
30	«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 стрейчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Кто самый внимательный»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7лет», с.153-158
31	«В гости к Буратино»	1. Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения /приставные шаги в разных направлениях: вперед со степа и обратно; вправо и влево со степа; стойка на одной ноге, руки в стороны /на пояс/;	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Силачи»; - ритмические упражнения «Буратино»; - игровой стрейчинг; «Повторяй за мной» - подвижная игра «Запрещенное	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Нечитайлова А.А. «Фитнес для дошкольников» С.62-67

		2. Развивать координацию движений, ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно и четко.	движение»; - упражнения на релаксацию;		
32	«Чтобы сильным быть и ловким, нам поможет тренировка» (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 разминка «Пальма»; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игровой стрейчинг «Джунгли»; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»;	Степ-платформа Массажный мяч Коврик для фитнеса	Е.В.Сулим «Детский фитнес 5-7 лет», с.145-148

## 5.Оценочные материалы

Два раза в год (февраль, май) проводится промежуточная аттестация - это оценка качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы "Спортик" по итогам завершения каждого модуля:

Модуль1 "Фитнес аэробика"

Модуль2 "Степ-аэробика"

Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится в ДОО два года.

Фиксация результатов выражается в словесной (опосредованной) форме:

С - сформировано,

СФ - стадия формирования,

ТР - точка роста.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №451»  
(МБДОУ «Детский сад № 451»)**

Протокол №1

промежуточной аттестации по завершению модуля "Фитнес аэробика"  
дополнительной образовательной программы "Спортник" (для детей 5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала												Примечания (выводы и рекомендации)
		выполняет основные базовые шаги аэробики							выполняет базовые шаги сидя на фитболе	Умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:				
		March	V-Step	Straddle	Lift	Leg	Kick	Mambo		-из положения сидя	-лежа на спине	-лежа на животе	-лежа на боку	
1														
2														

Дата проведения \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеразвивающую программу

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №451»  
(МБДОУ «Детский сад № 451»)**

Протокол №2

Промежуточной аттестации по завершению модуля "Степ-аэробика"  
образовательной программы "Спортик" (для детей 5-6 лет)

Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала										Примечания (выводы и рекомендации)	
		Сформировано умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку и по словесной инструкции.											
		Basic Step	V-Step	Straddle	TapUP	Tap Down	Knee up	LiftFront		Leg Cul	Kick		Mambo
								Side	Bak				
1													
2													

Дата проведения \_\_\_\_\_ года

Педагогический работник реализующий дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеразвивающую программу

\_\_\_\_\_  
(ФИО)

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

Настоящая программа разработана с учётом возрастных и физических особенностей детей 5-6 летнего возраста. Набор носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей.

**Срок реализации Программы** – 1 год. Занятия проводятся с детьми старшей группы во второй половине дня один раз в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Всего – 32 занятия в год.

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**Форма обучения:** очная

**Форма организация образовательной деятельности:** групповая

**Форма организации образовательной деятельности:** занятие

**Наполняемость группы:** 15 человек

**Продолжительность одного занятия** соответствует программным требованиям и возрасту детей: 5 - 6-й год жизни (старшая группа) – 25 минут (1 академический час)

**Режим занятий:** 1 раз в неделю во 2-й половине дня

**Срок реализации Программы:** 8 месяцев

**Объем:** 32 академических часа

### **Принципы построения Программы:**

- принцип непрерывности процесса обучения (преемственности между целями, задачами и содержанием разделов программы);
- принцип интеграции основного и дополнительного образования, адаптации в социокультурной среде;
- принцип личностно – ориентированного характера обучения;
- принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- принцип систематичности;
- принцип вариативности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности.

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. Продолжительность 5 минут.

**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, на развитие ритма, мышечной организованности, танцевальной аэробики, 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. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность составляет 15 минут.

**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 проводятся музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания). Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

Цель и общие задачи в программе «Спортник» 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 спортивно – музыкальном зале.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Наименование	Количество
1	Музыкальный центр	1 шт.
2	Мультимедийный экран	1 шт.
3	Степ-платформы	16 шт.
4	Фитболы (Мяч гимнастический)	16 шт.
5	Коврики для фитнеса	16 шт.
6	Мяч массажный	16 шт.
7	Мяч малый	16 шт.
8	Мяч атлетический	16шт.
9	Гантели	32 шт.
10	Обручи	16 шт.
11	CD с музыкальными записями	1шт.

## **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 в рассыпную 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, наклоняться 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. Н.Е. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. А.А. Нечитайлова, Н.С. Полунина, М.А. Архипова. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Е.Г. Сайкина., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.
4. Е.В. Сулим. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
5. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.

### **Электронные образовательные ресурсы**

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

