

**Приложение № 1**

**к договору возмездного оказания услуги  
от «    » \_\_\_\_\_ 21 \_\_\_\_ г**

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом  
детского сада № 37 «Звездочка»-  
филиала АН ДОО «Алмазик»  
Протокол № 1  
«25» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
детским садом № 37 «Звездочка»  
филиалом АН ДОО «Алмазик»  
Цыбенова А.В. *СМ*  
«25» 08 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ритмической гимнастики «Крепыш»  
(с элементами детского фитнеса) детского сада  
№ 37 «Звездочка» - филиала АН ДОО «Алмазик»  
для детей 5-6 лет**

(2021-2022 уч.г.)



Разработчик: Указова Н.В.  
инструктор по физической культуре  
детского сада № 37 «Звездочка»  
- филиала АН ДОО «Алмазик»

г. Удачный  
2021 год

<b>п/№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страницы</b>
1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.4	Значимые характеристики для реализации программы	5
1.5	Планируемые результаты освоения программы	5
2	Содержательный раздел	5
2.1	Основные формы и методы реализации программы	5
2.2	Перспективно-календарное планирование	6
2.3	Мониторинг возможных достижений воспитанников	13
3	Организационный раздел	15
3.1	Расписание занятий	15
3.2	Материально-техническое обеспечение	15
3.3	Программно-методическое обеспечение	16

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, обладающим широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире, а также положительным отношением к здоровому образу жизни и потребностью в двигательной активности. Фитнес для детей – это уникальные занятия физкультурно – спортивной и оздоровительной направленности, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, аэробики, танцевальных уроков. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательные занятия в игровой форме. «Фитнес для детей» развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**Актуальность.** В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной, отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно – двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима. В связи с этим главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Одним из таких направлений является детский фитнес. Детский фитнес – это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

**Новизна** программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности ритмической гимнастики «Крепыш» (с элементами детского фитнеса) детского сада № 37 «Звездочка» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей 5 - 6 лет (далее – программа) основана на интеграции художественно-эстетической, речевой, игровой деятельности, разработана с учетом пособия Сулима Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие». Программа составлена за рамками основной образовательной программы дет сада № 37 «Звездочка» - филиала АНДОО «Алмазик».

Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) на 1 год. Занятия проводятся во второй половине дня, формы проведения групповая, продолжительность – 25 минут.

## Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в уч. году
5-6	25	2	8	70

### 1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель: сохранение и укрепление здоровья ребенка, повышение уровня двигательной активности, совершенствование физических качеств.

Задачи:

1. Развивать координационные способности: точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирования в пространстве.
2. Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, мышечного тонуса.
3. Воспитывать желание заниматься спортом.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

- ♦ принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;
- ♦ принцип системности;
- ♦ принцип развивающего подхода;
- ♦ принцип сознательности и активности детей;
- ♦ принцип доступности и индивидуализации;
- ♦ принцип постепенного повышения требований, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся способностей;
- ♦ принцип наглядности, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

Занятия по программе «Крепыш» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

## 1.4. Значимые характеристики для реализации программы.

### Дети 5-6 лет:

- ◆ Проявляют в движении ловкость, быстроту, способность двигаться и ориентироваться в пространстве;
- ◆ развита координация движения;
- ◆ развит выраженный интерес к самостоятельному исполнению движений и комбинаций;
- ◆ активно включаются в игры и другие виды деятельности;
- ◆ двигательная активность становится все более целенаправленной;
- ◆ овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения;
- ◆ проявляют интерес к различным видам спорта.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

- ◆ Ребенок понимает особенности своего организма и здоровья, способен дать характеристику своему самочувствию;
- ◆ ребенок способен самостоятельно исполнять композиции, импровизировать;
- ◆ ребенок владеет элементарными способностями ритмической ходьбы;
- ◆ ребенок способен передавать характер музыкального произведения в движении;
- ◆ ребенок способен выполнять правила безопасности при занятиях спортивными упражнениями с предметами и без предметов;
- ◆ увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- ◆ эти будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга. все основные понятия;
- ◆ дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;
- ◆ у детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила;
- ◆ у детей будут сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям, развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1 Основные формы и методы реализации программы: обучающие.

**Форма работы:** групповые занятия.

#### Структура занятия:

**1. Подготовительная часть** – (организация детей, создание мотивации) разминка (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

**2. Основная часть** предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитнес гимнастики, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15 минут.

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

## 2.2 Перспективно – календарное планирование (70 занятий, 2 раза в неделю)

№	Темы	Задачи	Содержание
Сентябрь 1-2  06.09. 08.09.	Инструктаж. Вводное занятие.	1. Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. 2. Познакомить с основными шагами классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь - ноги вместе), Open Step (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), Step Touch (приставной шаг), Jogging (бег), Jumping Jack (прыжки ноги врозь-вместе).	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Шалтай-Болтай»; - игровая заминка «Пальма»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Охотники и утки»;
3-4  13.09. 15.09.		1. Развивать умение согласовывать движения с музыкой. 2. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.	- игровой стретчинг «Окошко»; - игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч».
5-6  20.09. 22.09.	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	1. Продолжать учить и закреплять шаги классической аэробики: V-Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две). 2. Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия. 3. Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселый ветер»; - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Медведь и пчелы»; - игра малой подвижности «Веселая зарядка».
7-8  27.09. 29.09.	«Морское путешествие»	1. Учить и закреплять шаги классической аэробики: Kick (шаг с невысоким махом вперед одной ногой), Hopscotch (переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги назад), Lunge (выпад). 2. Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Русалочка»; - игровая заминка «Морская звезда»; - дыхательные упражнения;

Октябрь 9-10 04.10. 06.10.		1. Развивать координацию движений, выносливость, гибкость. 2. Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.	- подвижная игра «Море волнуется»; - упражнения на релаксацию.
11-12 11.10. 13.10.	«Разноцветные шарики»	1. Учить детей красиво выполнять упражнения, с шагами Step (V-шаг), Knee Up (переход с одной ноги на другую со сгибанием коленей), Leg Lift (поднимание прямых ног), Chasse (скачок с одной ноги на две). 2. Разучивание связок из нескольких аэробных шагов. 3. Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию.
13-14 18.10. 20.10.	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений шага с поворотом вокруг себя; шага с подскоком (ланч); шага с захлестом голени, подъемом бедра. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Силачи»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай быстро обруч занимай»; - упражнения на релаксацию.
15-16 25.10. 27.10.	«В зоопарке»	1. Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. 2. Совершенствовать упражнения стретчинга.	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Зверополис»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Смена-перемена».
Ноябрь 17-18 01.11. 03.11.	«Наш веселый звонкий мяч»	1. Познакомить с правилами работы с большим мячом. 2. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик». 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселые мячики»; - игровая заминка «Воздушный марш»; - дыхательные упражнения;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижная игра «Бездомный заяц»;</li> <li>- игра малой подвижности «Эхо»;</li> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul>
19-20 08.11. 10.11.	«Бегемот и бегемотики»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>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.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Бегемот»;</li> <li>- игровая заминка «Африка»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Охотники и утки»;</li> </ul>
21-22 15.11. 17.11.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей правильную осанку.</li> <li>2. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul>
23-24 22.11. 24.11.	«Ушастый нянь»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом.</li> <li>2. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение «Ушастый нянь»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»;</li> </ul>
Декабрь 25-26 29.11. 01.12.		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь».</li> <li>2. Формировать у детей правильную осанку.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul>
27-28 06.12. 08.12.	«В сказочном лесу»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.</li> <li>2. Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот).</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание игровой мотивации;</li> <li>- аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»;</li> <li>- дыхательные упражнения;</li> <li>- подвижная игра</li> </ul>



29-30 13.12. 15.12.		1. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке. 2. Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес».	«Снеговик»; - игра малой подвижности «Эхо».
31-32 20.12. 22.12.	«Мы веселые ребята»	1. Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). 2. Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Кот на крыше»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Мы веселые ребята»; - упражнения на релаксацию.
33-34 27.12. 29.12.		1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. 2. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше».	
Январь 35-36 10.01. 12.01.	«Волшебный джин»	1. Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 3. Разучивать аэробные упражнения «Джин».	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Джин»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Зайцы и медведь»; - игра малой подвижности «Летает - не летает».
37-38 17.01. 19.01.	«Циркачи»	1. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. 2. Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Циркачи»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Светофор»; - упражнения на релаксацию.
39-40-41 24.01. 26.01. 31.01	«Жили у бабуся два веселых гуся»	1. Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся». 2. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Два веселых гуся»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра

Февраль 42-43  02.02. 07.02.		1. Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности. 2. Воспитывать выдержку и настойчивость.	«Через кочки», «Фитбол-волейбол»; - игра малой подвижности «Быстро шагай».
44-45  09.02. 14.02.	«Фантазеры»	1. Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами. 2. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Не зевай, быстро мячик занимай»;
46-47-48  16.02. 21.02. 28.02.		1. Разучивать аэробное упражнение «Часики» 2. Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности	- игра малой подвижности «Фантазеры».
Март 49-50  02.03. 09.03.	«Игралочка»	1. Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики. 2. Способствовать развитию пластичности. 3. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Веселый мячик»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Ласточки без гнезда»; - игра малой подвижности «Эхо»; - упражнения на релаксацию «Пляж».
51-52  14.03. 16.03.	«Тик-так часики»	1. Совершенствовать разученные комплексы упражнений фитбол-аэробики. 2. Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. 3. Воспитывать выдержку и настойчивость.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Часики», «Кикимора», «Ку-ку», «Цапля», «Фея моря»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Автомобили»; - игра малой подвижности «Тишина» - упражнения на релаксацию «Пляж».

53-54 21.03. 23.03.	«Вечный двигатель»	1. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками. 2. Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов. 3. Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель».	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение «Вечный двигатель»; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Лягушки и цапля»; - игра малой подвижности «Тихогромко».
55-56 28.03. 30.03.	«Ну -ка повтори!» (промежуточная аттестация)	1. Совершенствовать базовые шаги аэробики. 2. Повторение изученных ритмических упражнений. 3. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.	- создание игровой мотивации; - аэробное упражнение по выбору детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игра малой подвижности «Раз, два, три – ну-ка, повтори».
Апрель 57-58 04.04. 06.04.	«Веселые ножки»	1. Дать понятие о степе, степ платформе, познакомить с основными правилами техники выполнения упражнений на степах. 2. Познакомить с основными шагами степаэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle (шаги с постановкой ног по обе стороны степа).	- создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Веселые ножки»; - подвижная игра «Охотники и утки»; - игровой стретчинг «Морские звезды».
59-60 11.04. 13.04.	«Гусеница»	1. Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног). 2. Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степаэробике. 3. Закреплять представления у детей о правильной осанке.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной» -игра малой подвижности «Кто самый внимательный».
61-62 18.04. 20.04.	«Веселые зайчата»	1.Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты. 2.Развивать правильную осанку, укреплять	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение

		костномышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.	«Крокодил»; - ритмические упражнения «Веселые кузнечики»; - игровая заминка «Часики»; - подвижная игра «Бездомный заяц»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Скажи наоборот».
63-64 25.04. 27.04.	«Лошадки»	1. Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук шага на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами. 2. Учить правильно дышать во время занятия.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Лошадки»; - ритмические упражнения «Цирковые лошадки»; - игровая заминка «Матрешка»; - подвижная игра «Ловишки»; - дыхательная гимнастика; - упражнения на релаксацию.
Май 65-66 04.05. 11.05.	«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. 2. Развивать чувство ритма, точности.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Обезьянки резвятся»; - игровое упражнение «Веселые ножки»; - ритмические упражнения «Забавные обезьянки»; - игровая заминка «Домик»; - подвижная игра «Охотники и обезьяны»; - игровой стретчинг; - дыхательные упражнения.

67-68 16.05. 18.05.	«Зеленые лягушата»	1.Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку, ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу; выпад вправо, влево; шаг через платформу; выпады в сторону и назад. 2.Развивать равновесие, гибкость, силу - и ног	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Маленькие лягушки»; - ритмические упражнения «Лягушата»; - игровая заминка «Жираф»; - подвижная игра «Рыбаки и ног. рыбки»; - игровой стретчинг;
69-70 23.05. 25.05.	«Озорные гномики»	1. Совершенствовать технику выполнения упражнений, шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра. 2. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.	- создание игровой мотивации; - игровое упражнение «Гусеница»; - ритмические упражнения «Озорные гномики»; - игровой стретчинг «Повторяй за мной»; - игра малой подвижности «Кто самый внимательный».

### 2.3. Мониторинг возможных достижений воспитанников.

	Способность выполнять основные базовые шаги аэробики	Способность выполнять базовые шаги сидя на фитболе	Способность согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:				Способность ритмично выполнять основные шаговые движения степаэробики
			из положения сидя	лежа на спине	лежа на животе	лежа на боку	
Стадия инициативности и творчества (3 балла)	Проявляет инициативу при выполнении основных базовых шагов аэробики.	Проявляет инициативу при выполнении базовых шагов сидя на фитболе.	Проявляет инициативу при выполнении связки комбинации ОРУ на фитболе из положения сидя.	Проявляет инициативу при выполнении связки комбинации ОРУ на фитболе из положения	Проявляет инициативу при выполнении связки комбинации ОРУ на	Проявляет инициативу при выполнении связки комбинации ОРУ на фитболе из положения лежа на	Проявляет инициативу ритмично выполнять основные шаговые движения степаэробики.

				я лежа на спине.	фитболе из положения лежа на животе.	боку.	
Стадия самостоятельности (2 балла)	Самостоятельно выполняет базовые шаги аэробики.	Самостоятельно выполняет базовые шаги на фитболе.	Самостоятельно выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения сидя.	Самостоятельно выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения лежа на спине.	Самостоятельно выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения лежа на животе.	Самостоятельно выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения лежа на боку.	Самостоятельно выполняет основные шаговые движения степ аэробики.
Стадия поддержки взрослого (1 балл)	С помощью взрослого выполняет базовые шаги аэробики.	С помощью взрослого выполняет базовые шаги на фитболе.	С помощью взрослого выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения сидя.	С помощью взрослого выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения лежа на спине.	С помощью взрослого выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения лежа на животе.	С помощью взрослого выполняет связки комбинации ОРУ на фитболе из положения лежа на боку.	С помощью взрослого выполняет основные шаговые движения степ аэробики.

Ф.И. ребенка	Выполняет основные базовые шаги аэробики	Выполняет базовые шаги сидя на фитболе	Умеет согласовано выполнять связки и комбинации ОРУ на фитбольном мяче:			Сформировано умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики	итога
			из положения сидя	лежа на спине	лежа на животе		

### 3 Организационный раздел

#### 3.1. Расписание занятий с воспитанниками старшей группы «Ромашка» / «Теремок»

1	понедельник	18.00-18.25 18.35-19.00
2	среда	18.00-18.25 18.35-19.00

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы:

- аудиоматериалы;
- раздаточный материал (мячи, ленты, скакалки, обручи, султанчики, гимнастические палки);
- гимнастические коврики;
- образные игрушки;
- картотека пальчиковой гимнастикой, дыхательной гимнастикой;
- демонстрационный материал (картины, рисунки, карточки, фотографии);
- методическая библиотека
- массажная дорожка
- мячи массажные
- доска ребристая
- доска гладкая
- мячи набивные
- кубы цветные
- коврики гимнастические
- фитбол
- степ-платформы

### **3.3. Программно - методическое обеспечение:**

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
- 2 Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост.Т.В. Лисина, Г.В. Морозова. - М.: ТЦ Сфера, 2019. 4. Сайкина.Е.Г, Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
3. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе», Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольный и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2020.