

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка – детский сад № 36 города Кузнецка
(МБДОУ ЦРР - ДС № 36 г. Кузнецка)

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ ЦРР - ДС № 36 г.Кузнецка

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ ЦРР - ДС № 36 г. Кузнецка

/Л.Я.Никитина
Приказ № 200-ОД от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселый фитнес»
для детей с 5 до 7 лет**

Срок реализации 1 год

**г. Кузнецк
2022 г.**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание программы	7
4. Методическое обеспечение программы	10
5. Список используемой литературы.....	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый фитнес» (далее Программа) предназначена для работы с детьми с 5 до 7 лет и определяет содержание и организацию образовательной деятельности по обучению дошкольников основам техники аэробики и другим видам фитнеса.

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это очень важно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

Отличительные особенности программы заключаются в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Основной формой организации двигательной деятельности детей является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста. Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Актуальность предложенной программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Цель: укрепление здоровья, физического и психического развития с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачи:

1. способствовать укреплению здоровья детей путем повышения выносливости и тренированности сердечнососудистой, респираторной систем, развития и укрепления опорно-двигательного аппарата;

2. познакомить детей с базовыми шагами и движениями аэробики;
3. развивать чувство ритма, темпа, музыкальность;
4. развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся в форме секции 1 раз в неделю во вторую половину дня, периодичность занятий – еженедельно. Учебный план рассчитан на 36 часов и делится на три этапа: подготовительный, основной, заключительный. В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема времени по реализации дополнительных общеразвивающих программ (с детьми 5-7 лет – 30 минут).

Предложенная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Планируемые результаты освоения программы

К концу года воспитанник умеет:

- выполнять движения четко, ритмично, под музыку
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе
- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

В течение обучения и по итогам работы за год проводится контроль знаний.

Оценка двигательных умений и навыков проводится при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного этапа подготовки или года обучения;

- овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями, делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (*показателей*) освоения программы :

1 балл – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (*помощи*) взрослого

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

3 балла – выполняет отдельные движения (*элементы*) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

По сумме баллов, набранных по видам подготовки, судят об уровне подготовленности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроения, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого воспитанника.

Учебно - тематический план

Тема занятия	Количество занятий	Количество минут		Общее количество минут
		Теоретическая часть	Практическая часть	
Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	30	-	30
«Аэробика»	7	-	210	210
«Аэробика с мячом»	1	-	30	30
Игровой стретчинг.	3	-	90	90
«Веселые мячи» Фитбол гимнастика.	5	30	120	120
«Глайдинг»	3	-	90	90
«Волшебные ступеньки». Степ аэробика.	4	30	90	90
Ритмическая гимнастика.	4	-	120	120
Сказочная аэробика	2	-	60	60
«Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами.	2	-	60	60
«Веселые артисты» Танцевальная аэробика	3	-	90	90
Открытое занятие для родителей.	1	-	30	30
Итого:	36	90	990	1080

Содержание программы

В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроем на занятие или логическим его окончанием.

Занятие состоит из трёх частей, как обычное занятие по физической культуре (подготовительная часть, основная и заключительная), что позволяет педагогу рационально распределять учебно-тренировочный материал.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части деятельности. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи. Структура основной части может изменяться в зависимости от: - повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа, - направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.) - отдельному воздействию на мышцы (*рук, шеи, ног и т. д.*).

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма **детей** после физической нагрузки. Занимает она 5—7 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе (разделы программы):

1. Танцы-игры (*зверобика*) Данная форма занятия способствует повышению эмоционального фона **детей**, развития внимания и воображения Она предполагает использование свободных движений, выполняемые под музыкальное сопровождение.

2. Спортивные танцы. Данная форма занятий формирует и развивает двигательные навыки детей. Предполагает использование различных предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

3. Фитбол-гимнастика Данная форма предполагает использование специальных мячей – фитболов. Фитбол- гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации. В ходе таких занятий решается целый комплекс задач: - развитие двигательных навыков; - обучение основным двигательным действиям; - развитие и совершенствование координации движений; - укрепление мышечного корсета; - улучшение функционирования сердечно- сосудистой и дыхательной систем; - нормализация работы нервной системы, - стимуляция нервно-психического развития; - улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; - устранение венозного застоя; - улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; - стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; - адаптация организма к физической нагрузке.

4. Ритмическая гимнастика с элементами аэробики. Общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

5. Стретчинг. Стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т. е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения. Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация, метод театрализации,

6. Глайдинг – это особый вид тренировки, в основе которого лежит принцип скольжения со специальными круглыми дисками.

Упражнения хорошо развивают координацию движений и вестибулярный аппарат, помогают держать баланс что очень важно при подготовке детей к катанию на коньках.

Уместно будет использовать эти упражнения и для профилактики плоскостопия, так как при их выполнении постоянно задействованы мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы.

Тренировки с дисками – отличный способ привести тело в форму за кратчайшие сроки, и сделать это необычно и весело.

7. Игровой самомассаж, массаж в парах Данная форма занятий способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью.

Методическое обеспечение программы

Месяц	№ занятия Тема	Задачи:	Содержание:
Сентябрь	Вводное №1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Рассказать о видах аэробики, о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.
	Занятие № 2 «Аэробика»	Разучить основные шаги в базовой аэробике.	Разучивание базовых шагов аэробики (March, Step-touch) DoubleStep-touch Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (цирк) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
	Занятие № 3 «Аэробика»	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики, разучить новые. Дыхательные упражнения.	Разучивание базовых шагов аэробики (Double, Step-touch) Игровые упражнения: «Кошка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
	Занятие № 4 «Аэробика»	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики, разучить новые. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений.	Разминка. Повторение основных аэробных шагов, разучивание новых (Step-tap, Chasse) Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие».
Октябрь	Занятие № 5 «Аэробика»	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений, работать в темп музыки	Разминка. Повторение основных аэробных шагов, разучивание новых аэробных шагов с добавлением рук. (Curl, Kneeur, V-step) Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие».

	Занятие № 6 «Аэробика»	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики, работать в темп музыки. Способствовать формированию мышц спины.	Повторение основных аэробных шагов, разучивание новых
	Занятие № 7 «Аэробика»	Разучить аэробную комбинацию «Непоседы». Работать в темп музыки	Разучивание аэробной комбинацию. Упражнения на гибкость. Игровое упражнение «Веселые ножки». Игровое упражнение «Обезьянки» Подвижная игра «Хвост дракона» Стрейчинг «Домик»
	Занятие № 8 «Аэробика с мячом»	Совершенствовать аэробную комбинацию «Непоседы». Содействовать формированию правильной осанки у детей.	Разминка с большим мячом. Основная часть. Повторение аэробной комбинацию. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон изи.п. сидя) Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».
Ноябрь	Занятие № 9 «Игровой стретчинг»	Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	Разминка. Повторение аэробной комбинацию. Основная часть. Силовая гимнастика комплекс 1. Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
	Занятие № 10 «Игровой стретчинг»		Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Кошечка», «Осьминог», «Ласточка», «Страус». Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепеха»
	Занятие № 11 «Игровой стретчинг»		Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка» «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга.

	Занятие № 12 Итоговое занятие по аэробике	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.
Декабрь	Занятие № 13 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	Техника безопасности на Фитболах.	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой. Рассказать о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.
	Занятие № 14 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. -разучивание первые четыре упражнения комплекса. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» - Заключительная часть. Релаксация «Волшебные облака».
	Занятие № 15 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. -разучивание следующие четыре упражнения комплекса. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга.
	Занятие № 16 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	- Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. -выполнение всего комплекса на фитболах. Игроритмика « Птички». Стретчинг «Цапля». - Заключительная часть .Дыхательная гимнастика « Трубочка».
Январь	Занятие № 17 «Веселые мячи» (Фитбол–гимнастика)	Обучать детей выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»

	Занятие № 18 «Глайдинг»	<p>Познакомить детей со слайдарами.</p> <p>Разучить комплекс упражнений со слайдарами.</p> <p>Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями.</p> <p>Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.</p>	<p>Разминка.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений со слайдарами: Выпады назад, скольжение руками,скользящие выпады, «Берпи», «Гибкий мостик»</p> <p>Стретчинг «Кошечки»</p> <p>Подвижная игра «Конькобежцы»</p> <p>Заклучительная часть.</p> <p>Релаксация «Волшебные облака».</p>
	Занятие № 19 «Глайдинг»	<p>Совершенствовать комплекс упражнений со слайдарами.</p> <p>Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями.</p> <p>Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.</p>	<p>Разминка.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений со слайдарами: Выпады назад, скольжение руками,скользящие выпады, «Ловкий плавец», «Гибкий мостик»</p> <p>Стретчинг «Кошечки»</p> <p>Подвижная игра «Конькобежцы»</p> <p>Заклучительная часть.</p> <p>Релаксация «Волшебные облака».</p>
	Занятие № 20 «Глайдинг»	<p>Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.</p>	<p>Разминка. Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений со слайдарами: Выпады назад, скольжение руками,скользящие выпады, «Ловкий плавец», «Гибкий мостик»</p> <p>Стретчинг «Лисичка»</p> <p>Эстафета со слайдарами.</p> <p>Заклучительная часть.Релаксация «Бабочки».</p>
Февраль	Занятие № 21 «Волшебные ступеньки»	<p>Знакомство со степ-платформой, Техника безопасности на Степ-платформе.</p>	<p>Объяснение техники безопасности на занятиях на степ-платформе. Рассказать о правильности выполнения упражнений, о том как влияют упражнения на организм, об опасности при нарушениях и неправильных действиях.</p>
	Занятие № 22 «Волшебные ступеньки»	<p>Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно;</p>	<p>Разминка «Ковбои». Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений на степах (под песню «Делайте зарядку»)</p> <p>Выпады в сторону и назад.</p> <p>Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)</p> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки»</p> <p>Заклучительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»</p>
	Занятие № 23 «Волшебные ступеньки»	<p>Совершенствовать выполнения шагов с подъёмом на платформу и</p>	<p>Разминка «Ковбои».</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс упражнений на степах (под песню</p>

	<p>ступеньки»</p>	<p>сгибанием ноги вперёд (различные варианты). Обучать выпадам в сторону и назад. Развивать гибкость суставов.</p>	<p>«Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Скворцы прилетели» Стретчинг «Матрешки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»</p>
	<p>Занятие № 24 «Волшебные ступеньки»</p>		<p>Разминка «Ковбои». Основная часть. Комплекс упражнений на степах (под песню «Делайте зарядку») Выпады в сторону и назад. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты) Подвижная игра «Оловянные солдатики» Стретчинг «Самолет» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»</p>
<p>Март</p>	<p>Занятие № 25 «Ритмическая гимнастика»</p>	<p>Разучить танцевально-ритмическую композицию Совершенствовать у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»</p>
	<p>Занятие № 26 «Ритмическая гимнастика»</p>	<p>Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга.</p>
	<p>Занятие № 27 «Ритмическая гимнастика»</p>	<p>Разучить танцевально-ритмическую композицию. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные</p>	<p>Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с обручами. Танцевально-ритмическая композиция «Квак-ква».</p>

		способности.	Подвижная игра. Игроритмика «Походка и настроение». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Солнышко»
	Занятие № 28 «Ритмическая гимнастика»	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с обручами. Танцевально-ритмическая композиция «Квак-ква». Подвижная игра. Игроритмика «Походка и настроение». Заключительная часть. Игра на расслабление «Солнышко»
Апрель	Занятие № 29 Сказочная аэробика.	Разучивание связок, блоков с использованием основных движений и базовых шагов. Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений умению выражать различные эмоции.	Комплекс танцевальной аэробики «Буратино». Стретчинг «Колобок». Игровые упражнения : «Сказочные эстафеты» Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Псохогимнастика «Ласковое сердце» Релаксация «Островок»
	Занятие № 30 Сказочная аэробика.		Комплекс танцевальной аэробики «Буратино». Стретчинг «Теремок». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Псохогимнастика «Капель» Релаксация «Буратино отдыхает»
	Занятие № 31 «Фитнес с мячами-ежами»	Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
	Занятие № 32 «Фитнес с мячами-		Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть.

	ежами»		Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Передай ёжа по кругу» Заключительная часть. Массаж спины «Ежик» Псохогимнастика «Противоположное движение»
Май	Занятие № 33 «Веселые артисты»	Разучить аэробную комбинацию. Упражнения на развитие гибкости.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Разучивание ритмичной композиции «Сюрприз» Стретчинг «На солнечной поляночке» Псохогимнастика «Каждый спит», «Котята»
	Занятие № 34 «Веселые артисты»	Совершенствовать аэробную комбинацию. Упражнения на развитие равновесия	Разминка. Дыхательная гимнастика. Разучивание ритмичной композиции «Сюрприз» Стретчинг «На солнечной поляночке» Псохогимнастика «Два клоуна»
	Занятие № 35 «Веселые артисты»	Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.	Подготовка к открытому занятию для родителей.
	Занятие № 36 Итоговое.		Показательное выступление для родителей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26;
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004
6. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка.расту здоровым. М., Владос, 2004
7. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва, АРКТИ 2014
8. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», «ТЦ Сфера» 2014
9. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет», «ТЦ Сфера» 2014
10. Сулим Е.В. Занятия по физической культуре в детском саду: игровой стретчинг, «ТЦ Сфера» 2012
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д., 2003г.