Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №2 п. Отрадный

**Рабочая программа**

**(рекомендована для детей 5-7 лет)**

**срок реализации: 2 года**

**направленность: физкультурно-оздоровительная**

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст имеет исключительно важное значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Задачами воспитания в детском саду являются укрепление здоровья ребенка, полноценное физическое развитие, поддержание жизнерадостного настроения, всестороннее развитие.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Именно поэтому предусмотрены занятия детским фитнесом.

**Актуальность:**

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Под влиянием движений улучшается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей  являются дополнительные занятия по физической культуре – «Фитнес».

Программа «Фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

**Практическая значимость программы**состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

           Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Новизна**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.

**Цель обучения способствовать – укрепление здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости**.

В соответствии с данной целью формируются **задачи**, решаемые в процессе реализации данной программы:

* Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
* Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
* Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
* Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
* Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
* Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
* Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

**Направленность программы:**физкультурно-оздоровительная

**Уровень:**Дошкольное образование

**Срок реализации:**2 года

**Принципы создания программы**

1. Доступность:

- учёт возрастных особенностей;

- адаптированность материала к возрасту детей.

**2.**Систематичность и последовательность:

**-** постепенная подача материала от простого к сложному;

**-** частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

**3.** Наглядность;

**4.** Динамичность;

**5.** Дифференциация:

**-** учёт возрастных особенностей;

**-** учёт по половому различию;

**-** создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Условия реализиции программы.**

Для успешрой реализации программы необходимы:

* спортивный зал;
* спортивное оборудование и инвентарь;

- гимнастические стенки, скамейки, маты;

- гимнастическое бревно(напольрое);

- коврики для аэробики;

- фитбольные и пластизолевые мячи («фигурный», «массажный»);

- обручи;

- барьеры для перелезания;

- канат;

- ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры.

Музыкальная аппаратура.

**Основная форма организации:**

* образовательная деятельность в физкультурном зале.
* Подгрупповая форма обучения по 12-15 детей.

***Организационно-методические формы обучения:***

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала***:***

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

**Режим** образовательной деятельности  – 1 раза в неделю

**Длительность** образовательной деятельности не более  30 минут.

**Предполагаемый результат:**

* владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;
* знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
* владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
* самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
* развита координации движений рук и ног, быстрота реакции.

**Сводная таблица подготовленности детей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Быстрота** | **Гибкость** | **Выносливость** | **Ловкость** | **Равновесие** |
| Группа | 41% | 20% | 25% | 78% | 36% |
| Подготовительная | 62% | 30% | 67% | 69% | 10% |

**I год обучения.**

**Учебно-тематический план работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема, вид**  **ОД** | **Задачи** | **Всего часов** | **Оборудование** |
| **Сентябрь** | **1.Классическая**  **аэробика**  «Веселые ритмы» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия  - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.  - развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.  - совершенствование защитных сил организма. | 5ч. | Муз.центр, коврики маты. |
| **Октябрь** | **2.Фитбол аэробика**  **«**Попрыгунчики**»** | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;  - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 4 ч. | Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи. |
| **Ноябрь** | **3.Танцевальая аэробика**  **«**Русский bit» | - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;  - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;  - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;  - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений;  - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; | 3 ч. | Муз.центр , коврики маты. |
| **декабрь** | **4.Степ-аэробика**  «Топай ножка» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ;  - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 5 ч | Муз.центр, коврики маты, степ-платформы. |
| **январь** | **5.Классическая аэробика**  «Отважные моряки» | -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;  -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;  -умение сочетать движения с музыкой и словом;  -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. | 3ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **февраль** | **6.Фитбол аэробика**  «Прыг-скок команда» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;  - изучение комбинаций и упражнений на фитболах;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. | 4 ч. | Магнитофон, маты, фитбол мячи. |
| **март** | **7.Танцевальная аэробика**  **«**Народный mix**»** | - освоение техники основных базовых танцевальных шагов;  - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;  - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;  - формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки;  - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;  - развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления. | 5 ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **апрель** | **8.Степ-аэробика**  «Загадочные шаги» | - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ;  - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 4 ч. | Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы. |
| **май** | **Подготовка к**  **итоговому занятию.** | - повторение  комбинаций и упражнений на фитболах;  - повторение комбинаций степ-аэробики;  - повторение комбинаций танцевальной аэробики;  - совершенствование координации движений и чувства ритма; | 3ч. | Муз.центр.  коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи. |
| **май** | **Итоговое занятие** | - Умение передавать в движении характер музыки;  -  умение сочетать движения с музыкой и словом.  - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног;  - освоение техники различные видов прыжков;  - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; | 1ч. | Муз.центр.  коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи. |
|  |  | **Всего** | **37 часов** |  |

**Содержание программы**

1. **Классическая - аэробика  «Весёлые ритмы»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции  «Веселые ритмы»   под музыку «harris \_\_ford\_vs\_gordon\_\_doyle\_feat\_lisah\_das\_geht\_boom\_shag\_ragga\_radio\_edit\_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

1. **Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka.\_(mp3top100.net)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглажи-вание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Русский bit».**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril\_(mp3keks.com)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka(mp3keks.com);

Релаксация и самомассаж под звуки природы  Zvuki\_prirody-Ruchej\_Muzyka\_dlya\_Relaksacii.

1. **Степ-аэробика «Топай ножка»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Топай ножка» под музыку «Илона, франц»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж  под звуки природы «Zvuki\_prirody-Zvuki\_tropicheskogo\_lesa\_posle\_dozhdya».

1. **Классическая - аэробика «Отважные моряки»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки:  ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж:  Zvuki\_Prirody.\_Muzyka\_Morya...

1. **Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Прыг-скок команда» под музыку «Besheniy\_lyagushonok-Drin-\_din-diridin»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины под музыку. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног под звуки природы  «релаксация пение птиц медленная музыка».

1. **Танцевальная аэробика «Народный mix»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Танцевальный  mix» под музыку ;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi  (mp3top100.net)».

1. **Степ-аэробика «Загадочные шаги»**

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris\_Parker\_-\_Symphony\_2011\_skripichnaya\_tantsevalnaya\_muzika\_\_(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела  под звуки природы  Zvuki\_prirody-Pticy\_sverchki.

**II год обучения.**

**Учебно-тематический план работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема, вид**  **ОД** | **Задачи** | **Всего часов** | **Оборудование** |
| **сентябрь** | **Фитбол-аэробика**  1 комплекс | - повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ;  - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 5ч. | Муз.центр, коврики маты. |
| **октябрь** | **Степ-аэробика**  1 комплекс | - повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ;  - повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах;  - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 4 ч. | Муз.центр , коврики маты, фитбол мячи. |
| **ноябрь** | **Фитбол-аэробика**  2 комплекс | - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 3 ч. | Муз.центр , коврики маты. |
| **декабрь** | **Степ-аэробика**  2 комплекс | - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 5 ч | Муз.центр, коврики маты, степ-платформы. |
| **январь** | **Фитбол-аэробика**  1 комплекс | - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 3ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **февраль** | **Степ-аэробика**  1 комплекс | - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 4 ч. | Магнитофон, маты, фитбол мячи. |
| **март** | **Фитбол-аэробика**  2 комплекс | - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 5 ч. | Магнитофон, коврики маты. |
| **апрель** | **Степ-аэробика**  2 комплекс | - совершенствование координации движений и чувства равновесия;  - умение сочетать движения с музыкой и словом.  - упражнять в танцевальных движениях;  - развивать внимание, память. | 4 ч. | Магнитофон, коврики, маты, степ-платформы. |
| **Май** | **Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие** | - умение передавать в движении характер музыки;  -  умение сочетать движения с музыкой и словом.  - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса;  - освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; | 4ч. | Муз.центр.  коврики маты, степ-платформы, фитбол мячи. |
|  |  | **Всего** | **37 часов** |  |

**Содержание программы.**

КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)

«Танцуем сидя»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)

«Веселый мяч»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)

«Воробьиная дискотека»

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)

«2 притопа, 3 прихлопа».

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**4-5 лет.**

***Занятие № 1.***

**«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

***Цель:***

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

***Задачи:***

- Познакомить детей с залом;

- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;

- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;

- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 2-4.***

**«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»**

***Цель:***

Познакомить детей с тренажом и его особенностям.

***Задачи:***

- Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы;

- Научить, как правильно разогревать мышцы;

- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;

- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №5.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Выучить танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать мышечную память;

- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 6-8.***

**«Быстро, быстро скачут ножки»**

***Цель:***

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

***Задачи:***

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;

- Учить держать равновесие;

- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 9.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

- Учить доводить начатое до конца;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 10-12.***

**«Быстрая разминка для ручек и ножек»**

***Цель:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать координацию движения;

- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;

- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №13.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать чувство ритма;

- Развивать мышечную память;

- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 14-17.***

**«Медленная разминка. Растяжка»**

***Цель:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

***Задачи:***

- Развивать внимание;

- Развивать координацию движения;

- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 18.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

***Задачи:***

- Развивать дух соперничества;

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 19-22.***

**«Упражнения с предметом»**

***Цель:***

Познакомить детей с мячиком и обручем.

***Задачи:***

- Учить детей обращаться с предметом.

- Развивать внимание;

- Развивать ловкость координацию движений;

- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №23.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать внимание и выносливость;

- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 24-27.***

**«Повторение быстрой и медленной разминок»**

***Цель:***

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

***Задачи:***

- Развивать внимание;

- Развивать ловкость координацию движений;

- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 28.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

***Задачи:***

- Продолжать развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №29.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Усложнить ранее изученные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;

- Усложнять танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Продолжать развивать внимание.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №30.***

**«Открытый урок для родителей»**

***Цель:***

Выступление перед родителями.

***Задачи:***

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 31-32.***

**«Упражнения с предметом»**

***Цель:***

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

***Задачи:***

- Развивать ловкость координацию движений;

- Развивать внимание;

- Развивать ориентацию в пространстве.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**5-7 лет.**

***Занятие № 1.***

**«Знакомство с детьми и правилами поведения в зале».**

***Цель:***

Познакомить детей с дисциплиной «Детский фитнес».

***Задачи:***

- Познакомить детей с залом;

- Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в зале;

- Рассказать детям о том, чем они будут заниматься;

- Сориентировать детей в зале (как передвигаться по залу).

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 2-4.***

**«Разминка для шейки, плечиков, рук. Растяжка»**

***Цель:***

Познакомить детей с тренажом и его особенностям.

***Задачи:***

- Рассказать детям, для чего необходимо разогревать мышцы;

- Научить, как правильно разогревать мышцы;

- Выучить упражнения для шеи, плеч, рук;

- Познакомить детей с правилами безопасного выполнения растяжки.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №5.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Научить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Выучить танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать мышечную память;

- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 6-8.***

**«Быстро, быстро скачут ножки»**

***Цель:***

Разучивание упражнений для укрепления мышц ног.

***Задачи:***

- Выучить упражнения, развивающие силу ног;

- Учить держать равновесие;

- Выучить комплекс упражнений на полной стопе и на полу пальцах;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 9.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Обогатить занятие, погружая детей в интересное приключение.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

- Учить доводить начатое до конца;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 10-12.***

**«Быстрая разминка для ручек и ножек»**

***Цель:***

Продолжать разучивать упражнения для укрепления мышц ручек и ножек.

***Задачи:***

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать координацию движения;

- Добавлять больше упражнений на развитие равновесия;

- Усложнять ранее изученные упражнения.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №13.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Продолжать учить детей правильно и последовательно выполнять танцевальные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать чувство ритма;

- Развивать мышечную память;

- Развивать внимание и выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 14-17.***

**«Медленная разминка. Растяжка»**

***Цель:***

Научить детей выполнять разминку и растяжку мышц в медленном темпе.

***Задачи:***

- Развивать внимание;

- Развивать координацию движения;

- Научить детей выполнять разминку медленно, под спокойную музыку, но используя силу мышц.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 18.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Разнообразить занятия, добавить азарта и духа соперничества.

***Задачи:***

- Развивать дух соперничества;

- Развивать ловкость и внимание;

- Развивать выносливость.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 19-22.***

**«Упражнения с предметом»**

***Цель:***

Познакомить детей с мячиком и обручем.

***Задачи:***

- Учить детей обращаться с предметом.

- Развивать внимание;

- Развивать ловкость координацию движений;

- Предложить детям самостоятельно придумать упражнения с предметами

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №23.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Введение танцевальных упражнений, основанных на ранее изученных.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;

- Развивать чувство ритма;

- Развивать внимание и выносливость;

- Дать детям возможность выступить друг перед другом.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 24-27.***

**«Повторение быстрой и медленной разминок»**

***Цель:***

Повторение и закрепление ранее изученного материала.

***Задачи:***

- Развивать внимание;

- Развивать ловкость координацию движений;

- Учить выполнять упражнения в заданном темпе.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие № 28.***

**«Прохождение полосы препятствий»**

***Цель:***

Развить в детях желание применять свои умения при прохождении полосы препятствий.

***Задачи:***

- Продолжать развивать ловкость и внимание;

- Развивать дух соперничества;

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №29.***

**«Мы немножко потанцуем»**

***Цель:***

Усложнить ранее изученные упражнения.

***Задачи:***

- Развивать мышечную память;

- Усложнять танцевальные упражнения;

- Развивать чувство ритма;

- Продолжать развивать внимание.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятие №30.***

**«Открытый урок для родителей»**

***Цель:***

Выступление перед родителями.

***Задачи:***

- Показать родителям умения детей, полученные в процессе занятий

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

***Занятия № 31-32.***

**«Упражнения с предметом»**

***Цель:***

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Подведение итогов года.

***Задачи:***

- Развивать ловкость координацию движений;

- Развивать внимание;

- Развивать ориентацию в пространстве.

***Материалы для занятий:***

Резиновые коврики (для выполнения упражнений на полу), СD и аудио записи музыкальной группы «Барбарики» и «Песен для детей», мячи, гимнастические обручи, скакалки, кегли, кубики.

***Методические приемы, используемые на занятиях:***

Вводная беседа, показ упражнений, выполнение упражнений детьми с помощью педагога, выполнение детьми знакомых и ранее изученных упражнений самостоятельно, подвижные тематические игры, сюрпризные моменты.

**Работа с родителями включает в себя**

информирование, оформление стендов;

- индивидуальное консультирование родителей;

- совместная подготовка к выступлениям (пошив костюмов, атрибуты);

- демонстрация достижений воспитанников.

**Приложение №2**

**Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду**:

**- Классическая  аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения  и освоение техникой составления связок и кобинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

**- Танцевальная аэробика –**оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

- **Фитбол – аэробика.**Фитбол (большой гимнастический мяч) - не только забавная игрушка, это еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика, на занятиях по которой происходит освоение и овладение техникой базовых шагов, связок, комбинаций с использованием этого чудо-мяча для развития всех групп мышц. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

**Степ-аэробика** - это ритмичные движения вверх, вниз  по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДОУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

**- Стретчинг ( «растягивание»).**Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

**Приложение №3**

**Содержание образовательной деятельности**

**Двигательные упражнения**

**Классическая аэробика  и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.**

***Овладение техникой базовых шагов:***

1. **Марш -**ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – step tach)-** приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)-**шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - open step)-** стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъём колена вверх (knee up, knee lift)-** сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)-** махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)-** выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (cross step)-** скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. **Выставление ноги на пятку (heei toch),**на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
10. **Бег на месте**с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник -** прыжком смена положения ног;
12. **Подскок -**шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. **«Скип» (skip)-**подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

**Фитбол-аэробика**

***Освоение техники базовых шагов:***

1. **Приставной шаг (step-touch).**И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. **Шаг**-**касание (touch-step).**И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. **Марш (march).**И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
4. **Твист (twist).**И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. **Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).**И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. **Махи ногами (kick).**И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
7. **Подъём колена вверх (knee up, kneelift).**Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

**Танцевальная аэробика**

***Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:***

1. **Шаг вперед, назад –**шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону -** шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«Тач» вперед**-**назад –**выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
4. **Скользящие шаги –**выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка» -**махи вперед,  назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах –**вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка» -** выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания» -**продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ  ЛИТЕРАТУРА:**

1. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001г.
2. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
5. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
6. Белостоцкая Е,Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений. – М. 1987.
7. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
8. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
9. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
10. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
11. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
12. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
15. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.
16. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003