

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД
№74 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО
СОЦИАЛЬНО – ЛИЧНОСТНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА ОРЛА**



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая ДООУ №74
Н.Н. Трубина
Приказ № 152 от «23» Июня 2025г

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа физкультурно – оздоровительной направленности
«Фитнес-крошки»**

Рассмотрено и принято на педагогическом совете
Протокол №1 от «23» Июня 2025г

Составитель программы:
инструктор по физической культуре
Быкова М.Ю.

Орел 2025г

	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Информационная карта программы	3
1.2.	Актуальность программы.	5
1.3.	Принципы реализации программы.	6
1.4.	Планируемые результаты освоения программы.	6
1.5.	Организационно – педагогические условия.	7
1.6.	Формы аттестации.	8
2.	Содержательный раздел.	8
2.1.	Учебный план	8
2.2.	Содержание программы.	13
3.	Организационный раздел	20
3.1.	Материально-техническое оснащение программы	21
3.2.	Список литературы	21

1. Целевой раздел

1.1. Информационная карта программы

4	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Фитнес крошки»
6	Направленность программы	Физкультурно-спортивная(оздоровительная)
7	Возраст участников	5 -7 лет
8	Срок реализации	2 года
10	Цель программы	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.
11	Задачи программы	Образовательные: • Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия); • Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений; • Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка; • Формирование зрительных и слуховых ориентировок; • Приобщение к здоровому образу жизни; • Обогащение опыта самопознания дошкольников. Развивающие: • Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; • Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение

		ориентироваться в пространстве; • Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности; • Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой; • Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации; • Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений) Воспитательные: • Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности; • Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении; • Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
12	Краткое содержание программы	Программа направлена на укрепление здоровья дошкольников, обеспечение оптимальной двигательной активности детей, повышение уровня привлекательности занятий физической культуры через приобщение к детскому фитнесу. В результате реализации данной программы увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников, дети смогут точно и уверенно выполнять элементы аэробики, игрового стретчинга, упражнений на фитболах в заданном темпе и ритме. У детей будет проявляться положительная мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила. Дети станут более самостоятельными и инициативными в двигательной деятельности.

Программа разработана с учётом требований к организации воспитательно – образовательного процесса, которые отражены в нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013)"Об образовании в Российской Федерации" с изменениями от 25 декабря 2023 года;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»);
- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155 г. Москва «Об утверждении ФГОС дошкольного образования» зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. №30384 регистрационный № 22303 от 14 ноября 2011;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Устав МБДОУ детского сада №74 общеразвивающего вида города Орла.

1.2. 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.

1.3. Принципы реализации Программы.

В основу реализации программы положены следующие принципы:

Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям детей, уровня развития физической подготовленности.

Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у детей двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста; постепенная подача материала от простого к сложному.

Принцип рассеянности – направленность на различные группы мышц.

Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

Новизной и отличительной особенностью данной программы включение современных направлений фитнеса - степ-аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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

1.4. Планируемые результаты

К концу обучения по программе:

- увеличится процент показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- дети будут знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга;
- дети смогут точно и уверенно выполнять элементы игрового стретчинга, упражнений на фитболах, степ-платформах в заданном темпе и ритме;
- у детей будет проявляться положительная мотивация 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.

1.5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы

Возраст детей: 5 -7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Форма обучения: очная

Режим занятий: 5 раз в неделю для детей 5-6 лет по 25 минут, для детей 6-7 лет по 30 минут.

Количество учебных часов в неделю: 5 часов для каждого возраста

Количество учебных часов в месяц: 20 часов

Количество учебных часов в год: 160 часа.

Место проведения: музыкально-физкультурный зал.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игровая ритмика, игровая гимнастика,);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка 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.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитнес гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 20 минут.

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

1.6. Формы аттестации.

Один раз в год (май) проводится промежуточная аттестация – это оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес крошки» по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением задания. Результат фиксируется в протоколе, который хранится один год .

Обозначение	Критерии
о	Выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого в случае необходимости обращается с вопросами.
ч	Требуется незначительная помощь взрослого, с вопросами к взрослому обращается редко.
н	Необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается.

2. Содержательный раздел.

2.1. Учебный план.

Название программы		Количество часов			Форма промежуточной аттестации	Форма итоговой аттестации
«Непоседы»		В неделю	В месяц	В год		
		5 часов	20 часов	160 часа	тестирование	тестирование
		Первый год обучения				
Теория		Практика			Всего	
40ч		120ч			160ч	
		Второй год обучения				
40ч		120ч			160ч	

Первый год обучения

№	Занятия	Всего	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации
---	---------	-------	--------	----------	--------------------------------

Модуль «Фитнес аэробика»					
1	Вводное занятие. Инструктаж.	4	1	3	-
2	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»	4	1	3	-
3	«Морское путешествие»	4	1	3	-
4	«Разноцветные шарики»	4	1	3	-
5	«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»	4	1	3	-
6	«В зоопарке»	4	1	3	-
7	«Наш веселый звонкий мяч»	4	1	3	-
8	«Бегемот и бегемотики»	4	1	3	-
9	«Ушастый нянь»	4	1	3	-
10	«В сказочном лесу»	4	1	3	-
11	«Мы веселые ребята»	4	1	3	-
12	Ну-ка повтори!» Промежуточная аттестация	4	1	3	Анализ выполненного задания
Модуль «Степ-аэробика»					
1.	«Гусеница»	4	1	3	-
2.	«Веселые зайчата»	4	1	3	-
3.	«Лошадки»	4	1	3	-
4.	«Обезьянки»	4	1	3	-
5.	«Зеленые лягушата»	4	1	3	-
6.	«Салют»	4	1	3	-
7.	«В гости к медведю»	4	1	3	-
8.	«Джунгли зовут»	4	1	3	-
9.	«Морские звезды»	4	1	3	-
10.	«Озорные гномики»	4	1	3	-
11.	«Путешествие к Буратино»	4	1	3	-
12.	«А ну-ка, повтори!» Промежуточная аттестация	4	1	3	Анализ выполненного задания

Модуль «Игровой стрейчинг»					
1.	«Деревце»	2	1	3	-
2.	«Кошечка»	2	1	3	-
3.	«Звездочка»	2	1	3	-
4.	«Дуб»	2	1	3	-
5.	«Солнышко»	2	1	3	-
6.	«Волна»	2	1	3	-
7.	«Лебедь»	2	1	3	-
8.	«Слоник»	2	1	3	-
9.	«Рыбка»	2	1	3	-
10.	«Змея»	2	1	3	-
11.	«Веточка»	2	1	3	-
12.	«Гора»	2	1	3	-
13.	«Ель большая»	2	1	3	-
14.	«Цапля»	2	1	3	-
15.	«Волк»	2	1	3	-
16.	- «А ну-ка, повтори!» Промежуточная аттестация	2	1	3	Анализ выполненного задания
ИТОГО		160	40	120	

Второй год обучения

№	Занятия	Всего	Лекции	Практика	Формы промежуточной аттестации
Модуль «Фитнес аэробика»					
1.	Вводное занятие. Инструктаж.	4	1	3	-
2.	«Волшебный джин»	4	1	3	-
3.	«Циркачи»	4	1	3	-
4.	«Жили у бабуси два веселых гуся»	4	1	3	-
5.	«Фантазеры»	4	1	3	-
6.	«Игралочка»	4	1	3	-
7.	«Тик-так, часики»	4	1	3	-
8.	«Вечный двигатель»	4	1	3	-
9.	«Сильные и ловкие»	4	1	3	-
10.	«Поезд здоровья»	4	1	3	-
11.	«Веселые зверята»	4	1	3	-

12.	«Ну-ка повтори! Итоговая аттестация	4	1	3	Анализ выполненного задания -
Модуль «Степ-аэробика»					
1.	«Плие»	4	1	3	-
2.	«Цапля»	4	1	3	-
3.	"V"-образный шаг	4	1	3	-
4.	"L"-образный шаг	4	1	3	-
5.	"U"-образный шаг	4	1	3	-
6.	Выпады на платформе	4	1	3	-
7.	"Боксерский шаг"	4	1	3	-
8.	"Скалолаз" на платформе	4	1	3	-
9.	"Прыжки через платформу"	4	1	3	-
10.	"Прыжки с разворотом"	4	1	3	-
11.	Вращения корпуса	4	1	3	-
12.	- «А ну-ка, повтори!» Итоговая аттестация	4	1	3	Анализ выполненного задания
Модуль «Игровой стретчинг»					
1.	«Лягушка»	2	1	3	-
2.	«Собачка»	2	1	3	-
3.	«Птичка»	2	1	3	-
4.	«Зернышко»	2	1	3	-
5.	«Кобра»	2	1	3	-
6.	«Кузнечик»	2	1	3	-
7.	«Кораблик»	2	1	3	-
8.	«Качели»	2	1	3	-
9.	«Колечко»	2	1	3	-
10.	«Мостик»	2	1	3	-
11.	«Скорпион»	2	1	3	-
12.	«Книжка»	2	1	3	-
13.	«Летучая мышь»	2	1	3	-
14.	«Страус»	2	1	3	-
15.	«Носорог»	2	1	3	-
16.	«А ну-ка, повтори!» Итоговая аттестация	2	1	3	Анализ выполненного задания
ИТОГО		160	40	120	

2.2. Содержание программы.

Первый год обучения.

Программное содержание		
Модуль «Фитнес аэробика»		
Вводное занятие. Инструктаж.		Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. 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); Развивать умение согласовывать движения с музыкой; Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения.
«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»		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); Способствовать тренировке дыхательной и сердечно-сосудистой систем; профилактика плоскостопия; Содействовать эмоциональному выражению, развитие воображения в двигательной деятельности;
«Морское путешествие»		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); Формировать привычку сохранять, контролировать правильную осанку в положении стоя, сидя, в ходьбе; 3.Развивать координацию движений, выносливость, гибкость; 4.Воспитывать доброжелательность, эмоциональную отзывчивость, чувство товарищества.
«Разноцветные шарики»		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); Разучивание связок из нескольких аэробных шагов.

		Развивать умение согласовывать музыкальный ритм и темп шагов.
«Мы сильные, смелые, ловкие, умелые»		Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с подскоком (ланч); шаги с захлестом голени, подъемом бедра/. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.
«В зоопарке»		Повторить элементы движений аэробики с утяжелителями. Совершенствовать упражнения стретчинга.
«Наш веселый звонкий мяч»		Познакомить с правилами работы с большим мячом. Разучить аэробное упражнение с фитболами «Веселый мячик» Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.
«Бегемот и бегемотики»	и	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. 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. Формировать у детей правильную осанку Разучить аэробное упражнение с фитболом «Бегемот»
«Ушастый нянь»		Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) Разучить аэробное упражнение с фитболом «Ушастый нянь» Формировать у детей правильную осанку.
«В сказочном лесу»		Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); Закрепление базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке Разучивать аэробное упражнение на фитболе «Сказочный лес»
«Мы веселые ребята»		Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.

	Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;
Модуль «Степ аэробика»	
«Гусеница»	Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног) Воспитывать положительное отношение и интерес к физическим упражнениям, степ-аэробике. Закреплять представления у детей о правильной осанке;
«Веселые зайчата»	Упражнять в шаге на степе; в шаге с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, назад /различные варианты/. Развивать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Воспитывать интерес и желание заниматься степ аэробикой.
«Лошадки»	Закреплять разученные упражнения на степ платформе с добавлением рук /шаги на степе, шаг через платформу, выпады в сторону и назад, приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами/. Учить правильно дышать во время занятия.
«Обезьянки»	Разучивание связок из нескольких шагов/ ходьба на степе с руками; приставной шаг с касанием на платформе или на полу;
«Зеленые лягушата»	Закрепить базовые шаги, учить соединять их в связку. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу, выпад в право, влево; Шаг через платформу, выпады в стороны и назад. Развивать равновесие, гибкость и силу.
«Салют»	Совершенствовать технику и точность выполнения упражнения: базовый шаг, шаг связка, шаг касание, приставной шаг. Развивать творчество, воображение. Воспитывать уверенность в своих силах.
«В гости к медведю»	Закрепить ранее изученные упражнения с различной вариацией рук, ходьба на степе с поворотом вокруг себя, поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их. Базовый шаг, шаг связка, шаг касание, приставной шаг. Развивать координацию движений, ориентировку в

		пространстве.
«Джунгли зовут»		Формировать способность выполнять комплекс степ – аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме. Воспитание самостоятельности, ответственного отношения к соблюдению правил при выполнении упражнений.
«Морские звезды»		Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке, кружение на платформе в правую и левую стороны, вокруг себя, руки в стороны. Скрёстный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра. Развивать чувство ритма артистичность, творческие способности.
«Озорные гномики»		Совершенствовать технику выполнения упражнений: шаги с поворотом вокруг себя, шаги с подскоком, шаги с захлестом голени, с подъемом бедра.
«Путешествие Буратино»	к	Совершенствовать технику выполнения движений, добиваясь легкости, выразительности их выполнения. Развивать координацию движений ориентировку в пространстве. Воспитывать желание выполнять упражнения привольно и четко.
Модуль «Игровой стретчинг»		
«Деревце»		Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Укрепление мышц кора. Улучшение координации движений. Стимуляция работы внутренних органов. Снятие напряжения и расслабление.
«Кошечка»		Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата
«Звездочка»		Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата
«Дуб»		Стимуляция работы внутренних органов. Снятие напряжения и расслабление
«Солнышко»		Улучшение координации и баланса.
«Волна»		Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата
«Лебедь»		Улучшение координации и баланса. Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата. Стимуляция внутренних органов.

	Развитие дыхательной системы.
«Слоник»	Улучшение координации и баланса. Тренировка вестибулярного аппарата
«Рыбка»	Улучшение координации и баланса. Тренировка вестибулярного аппарата
«Змея»	Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата
«Веточка»	Тренировка вестибулярного аппарата Стимуляция внутренних органов.
«Гора»	Тренировка вестибулярного аппарата
«Ель большая»	Тренировка вестибулярного аппарата Стимуляция внутренних органов.
«Цапля»	Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата
«Волк»	Тренировка вестибулярного аппарата

Второй год обучения

Модуль «Фитнес аэробика»	
Вводное занятие. Инструктаж.	Общее понятие о технике выполнения физических упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки, упражнения на степ-платформе. 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); Развивать умение согласовывать движения с музыкой; Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения.
«Волшебный джин»	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. Разучивать аэробные упражнения «Джин».
«Циркачи»	Разучивание аэробного упражнения «Циркачи».
«Жили у бабуси два веселых гуся»	Разучивать аэробные упражнения «Два веселых гуся». Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами.

	Совершенствовать координационные и скоростно-силовые способности. Воспитывать выдержку и настойчивость.
«Фантазеры»	Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. Разучивать аэробное упражнение «Часики» Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности
«Игралочка»	Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол-аэробики. Способствовать развитию пластичности. Содействовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.
«Тик-так, часики»	Совершенствовать навык правильного положения осанки при выполнении упражнений фитбол-аэробики. Воспитывать выдержку и настойчивость
«Вечный двигатель»	Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов; Разучивание аэробного упражнения «Вечный двигатель»
«Сильные и ловкие»	Совершенствовать базовые шаги аэробики. Повторение изученных ритмических упражнений Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.
«Поезд здоровья»	Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. Разучивать аэробное упражнение «Кот на крыше»;
«Веселые зверята»	Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках. Разучивать аэробные упражнения «Джин»
«Ну-ка повтори! Итоговая аттестация	Совершенствовать базовые шаги аэробики. Повторение изученных ритмических упражнений Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию

	воображения, мышления, двигательной активности.
Модуль «Степ аэробика»	
«Плие»	Совершенствовать технику выполнения шагов на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.
«Цапля»	Развивать координацию движений. Формировать навыки правильной осанки. Укреплять костно-мышечный корсет. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
"V"-образный шаг	совершенствовать технику выполнения шагов на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.
"L"-образный шаг	Совершенствовать технику выполнения шагов на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
"U"-образный шаг	Совершенствовать технику выполнения шагов на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах. Укреплять костно-мышечный корсет.
Выпады на платформе	Совершенствовать технику выполнения шагов на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах. Укреплять костно-мышечный корсет.
"Боксерский шаг"	Совершенствовать технику выполнения шагов на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
"Скалолаз" на платформе	Совершенствовать технику выполнения шагов на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах.
"Прыжки через платформу"	Совершенствовать технику выполнения прыжков на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах. Укреплять костно-мышечный корсет.
"Прыжки с	Совершенствовать технику выполнения прыжков на степ-

разворотом"	платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
Вращения корпуса	Совершенствовать технику выполнения прыжков на степ-платформе, координировать движения в крупных и мелких мышечных группах. Укреплять костно-мышечный корсет.
- «А ну-ка, повтори!» Итоговая аттестация	Совершенствовать базовые шаги аэробики. Повторение изученных ритмических упражнений Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности.
Модуль «Игровой стретчинг»	
«Лягушка»	Растяжка мышц, повышение их эластичности и гибкости.
«Собачка»	Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Укрепление мышц кора. Улучшение координации движений. Стимуляция работы внутренних органов. Снятие напряжения и расслабление.
«Птичка»	Растяжка мышц спины и плечевого пояса. Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов.
«Зернышко»	Улучшение координации и баланса. Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата. Стимуляция внутренних органов. Развитие дыхательной системы.
«Кобра»	Развитие гибкости и подвижности. Укрепление мышц и формирование правильной осанки. Улучшение координации и баланса. Снятие мышечного напряжения и расслабление. Развитие самосознания и внимания.
«Кузнечик»	Снятие мышечного напряжения и расслабление: Развитие самосознания и внимания
«Кораблик»	Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата.
«Качели»	Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов.
«Колечко»	Растяжка мышц спины и плечевого пояса. Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов.
«Мостик»	Растяжка мышц спины и плечевого пояса.

	Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов.
«Скорпион»	Растяжка мышц спины и плечевого пояса. Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов.
«Книжка»	Растяжка мышц спины и плечевого пояса. Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов.
«Летучая мышь»	Развитие проприоцепции. Тренировка вестибулярного аппарата
«Страус»	Растяжка мышц спины и плечевого пояса: Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов:
«Носорог»	Растяжка мышц спины и плечевого пояса. Укрепление мышц ног и ягодиц. Улучшение подвижности тазобедренных суставов.
«А ну-ка, повтори!» Итоговая аттестация	Совершенствовать базовые шаги аэробики. Повторение изученных ритмических упражнений Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, двигательной активности

3. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое оснащение программы

Коврики для фитнеса:

Мячи:

Фитболы (гимнастические мячи):

Малые мячи (размером с теннисный или чуть больше)

Мячи для метания (легкие, мягкие):

Скакалки

Обручи:

Степ-платформы.

Конусы и фишки.

Гимнастические палки.

Мягкие модули и конструкции.

Музыкальный центр.

3.2. Список литературы

1. Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.
2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для

- дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. 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.
 5. Сулим.Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5- 7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018
 6. Сулим.Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников.- М.: ТЦ Сфера, 2020.
 7. Рыбкина. О.Н, Морозова.Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016.