

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 «Солнышко» комбинированного вида»

# **ПРОГРАММА**

## **«Фитнес-бэби»**

Разработала:  
Инструктор по физической культуре  
Шершнева Ю.В. высшей  
квалификационной категории

г. Верхняя Салда

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Актуальность и новизна .....	4
2.1. Направленность программы .....	8
2.2. Цель и задачи программы .....	9
2.3. Структура программы .....	9
2.4. Условия реализации программы .....	10
2.5. Форма подведения итогов .....	13
3. Методическое обеспечение программы.....	13
4. Планируемые результаты освоения программы .....	14
5. Приложения.....	16
5.1. Учебно – тематический план по футболу.	
5.2. Учебно – тематический план по степ-аэробике.	
5.3. Учебно – тематический план на тренажерах.	
5.4. Учебно – тематический план по игровому стрейчингу.	
6. Список используемой литературы.	

## Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, калланетика, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Данными вопросами в области образовательных и инновационных технологий занимались: В.А. Бордовский, Л.С. Подымова, С.Д. Поляков, А.И. Пригожин, Г.К. Селевко, В.А. Слостёнин, А.П. Тряпицына и др. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов (В.Е. Борилкевич, 1998 -2006; Э.Т. Хоули, Б.Дон Френке, 2000; А.Г. Лукьяненко, 2001; А.В. Менхин, 2002; Е.Б. Мякинченко, 2003; В.И. Григорьев, 2005 - 2008; С.В. Савин, 2008 и др.).

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

## 2. Актуальность и новизна

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Программа «Фитнес-бэби» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- Фитбол-аэробика;
- Степ-аэробика;
- Игровой стретчинг;
- Тренажеры;
- Занятия тренажерного вида.

**Фитбол-аэробика**, по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают у детей положительный эмоциональный настрой.

За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эффект от упражнений сидя на мяче сходен с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов

лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, простатита, неврастении. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника,

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

**Степ-аэробика** - это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

«Step» в переводе с английского языка буквально означает «шаг». В конце XX века Джина Миллер разработала новую методику – степ-аэробику. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома. Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа стала называться «степ-аэробика» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, для детей подготавливают индивидуальные снаряды - степы.

Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином.

Занятия степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

Упражнения **игрового стретчинга** охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

**Тренажеры** - По структуре занятие с тренажерами аналогично занятиям общеразвивающего вида, т. е. состоит из трех частей. Первая часть занятия (вводная), проходит в спортивном зале, по времени она занимает 5 минут, затем дошкольники переходят в тренажерный зал, где они распределяются по тренажерам. Работа на тренажерах проходит по методу круговой тренировки. Занятие построено на работе с тренажерами простейшего типа и тренажерами сложного устройства в количестве 10-12 штук, т.е. работа на одном тренажере проходит в течение 1-2 минут. Затем проводятся упражнения на расслабление, восстановление дыхания (1 минута), и осуществляется переход на другой вид тренажера. В каждом занятии используются знакомые и вновь изучаемые движения. На тренажере с вновь изучаемым движением инструктор по физической культуре объясняет исходное положение и основы его выполнения. Знакомые упражнения выполняются по карточке наглядного моделирования. На некоторых занятиях детям предполагается выбрать движение на одном виде тренажера из нескольких карточек. Инструктор по физической культуре во время занятий детей на тренажерах определяет индивидуальную нагрузку, следит за выполнением правил безопасного использования тренажеров и самочувствием воспитанников. Во время проведения третьей части занятия дети переходят в спортивный зал, где проводится комплекс релаксационных упражнений (Е.А. Алябьева).

Занятия такого вида проходят по подгруппам в количестве 10-12 детей, т.е. на имеющееся количество тренажеров.

Отслеживание нагрузки на детей во время занятий на тренажерах позволяет сделать следующие выводы, что данные занятия носят тренирующий характер, являются аэробными, развивающие координационные механизмы нервной системы. На занятиях с тренажерами дети получают эмоциональную разрядку.

## 2.1. Направленность программы

Программа «Фитнес-бэби» предназначена для детей со среднего по подготовительного дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. ***Направленность упражнений фитбол-гимнастики:***

- Укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- Укрепление мышц брюшного пресса;
- Укрепление мышц спины и таза;
- Укрепление мышц ног и свода стопы;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Формирование осанки;
- Развитие ловкости и координации движений;
- Развитие подвижности и музыкальности
- Расслабление и релаксация;
- Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

### ***Направленность упражнений степ-аэробики:***

- Формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- Развитие координации движений;
- Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной систем;
- Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

### ***Направленность упражнений тренажёров:***

- Развитие творчества детей через движение;
- Увеличение объема двигательной активности детей в режиме дня;
- Формирование навыков общения у детей в коллективной деятельности, командного духа, привычки к здоровому образу жизни;
- Формирование у детей навыков деятельности в разновозрастной группе;
- Определение места детей в группе посредством установления их амплуа, которое требует наличия специальных качеств;
- Положительные эмоции от занятий.



## 2.2. Цель и задачи программы

Основной **целевой** установкой «Фитнес-бэби» является содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников.

**Основная задача** — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействие 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 изящества танцевальных движений и танцев;
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

## 2.3. Структура программы

Программа «Фитнес-бэби» состоит из трех разделов:

**I раздел** включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

**II раздел** представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

**В III разделе** представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, степях, баланс-гимнастика.

#### **2.4. Условия реализации программы**

Условия реализации программного материала:

- Занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
- Форма занятий - подгрупповая.

При формировании групп необходимо учитывать:

- Возраст занимающихся;
- Принадлежность к медицинской группе;
- Психофизиологические особенности ребенка.

Необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 15 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также индивидуально. Организованную деятельность по занятиям фитнесом проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Основными средствами являются:

- Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- Физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах, степях, тренажерах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

**Упражнения общей направленности** включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности** включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитбол-гимнастику, степ-аэробику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

**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 урока. 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 10—15 минут от общего времени.

**Основная часть** занимает большую часть времени и длится 25—30 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, стопу, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

**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.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях **фитбол-гимнастики** можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах. ➤ Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

Шаги, используемые в степ – аэробике:

- March (марш) – ходьба на месте. Step (step) – шаг.
- Basic step (бэсик step). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- Step touch (step touch) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
- V-step (ви-step) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И.

П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

➤ *Toe touch (тоу тач)* – касание носком пола или степа. На каждый счет.

➤ *Mambo (мамбо)* – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.

➤ *Open step (оупэн степ)* – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.

➤ *Leg curl (лэг керл)* – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на степ, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.

➤ *Knee up (ни ап)* – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на степ,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.

➤ *Kick side (мах ногой в сторону ,вперед, назад)*. 1- шаг левой ногой на степ, 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

## 2.5. Форма подведения итогов

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.
- Видеоматериал
- Фотоотчет

## 3. Методическое обеспечение программы

- Учебно-тематический план;
- Спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры;
- Карточка комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Карточка комплексов специального воздействия;
- Аудиотека для музыкального сопровождения.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования «Фитнес-беби»**

В конце учебного года обучения у воспитанника:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.



# Приложения



## 5.1. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

1 год обучения.

### Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «<i>Покачаем</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</li> <li>- «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</li> <li>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</li> </ul>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «<i>Ноги вперед</i>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>- «<i>Наклонись</i>» наклоняться вперед, ноги врозь;</li> <li>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul>
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «<i>Наклоны</i>» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</li> <li>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</li> <li>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</li> <li>- «<i>Пошагаем</i>» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку.</li> </ul>

		<p>Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пошагаем» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</li> <li>- «Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</li> <li>- «Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</li> <li>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</li> <li>- «Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</li> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</li> <li>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul>
--	--	---

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

## 2 год обучения. Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	- « <i>Ноги выше</i> » <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	- « <i>Покачиваемся</i> » <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - « <i>Перекат</i> » <i>и.п.</i> : то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - <i>и.п.</i> : то же. Выполнять одновременно обе руки.
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	- « <i>Качаемся</i> » <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

### 3 год обучения. Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - <i>и.п.</i> : стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

*Организационно-методические указания:* при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.



**5.2. Учебно – тематическое планирование  
Степ -аэробика.**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель занятия</b>
1	Вводное	Рассказать основные правила техники выполнения степ - тренировки
2	«Танец – это просто»	Разучить комплекс №1 на степ - платформах
3	«Танец – это просто»	Совершенствовать комплекс №1 на степ - платформах
4	«Как здорово танцевать»	Разучить комплекс №2 на степ - платформах
5	«Как здорово танцевать»	Совершенствовать комплекс №2 на степ - платформах
6	«Координация движений»	Разучить комплекс №3 на степ - платформах
7	«Координация движений»	Совершенствовать комплекс №3 на степ - платформах
8	«Мы работаем с мячом»	Разучить комплекс №4 на степ - платформах
9	«Мы работаем с мячом»	Совершенствовать комплекс №4 на степ - платформах
10	«Танец – это просто»	Повторить комплекс №1
11	«Как здорово танцевать»	Повторить комплекс №2
12	«Координация движений»	Повторить комплекс №3
13	«Мы работаем с мячом»	Повторить комплекс №4

### **5.3. Учебно – тематическое планирование. Тренажеры сложного и простого вида.**

#### 5.4. Тематический план по игровому стретчингу.

Название комплекса	Период выполнения	Реализация комплекса
Упражнения	Октябрь	
Упражнения	Ноябрь	
Упражнения	Декабрь	
«Путешествие в зимнюю сказку»	Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>
Сказка «Я радостный»	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>
Сказка «Мойдодыр»	Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> </ul>
Сказка «Домик для паучка»	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка; упражнения на дыхание; релаксация.</li> </ul>





## Используемая литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.
4. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажорах в детском саду. М.2009г.
5. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
6. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
9. Сулим Е.В. Детский фитнес. М. 2014г.
10. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.М.2012г.
11. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 6875.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
14. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
15. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.
16. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat.

