

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 37**  
(МБДОУ-детский сад № 37)  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ»**  
ул. Академика Бардина, 25-а, Екатеринбург, Свердловская область, 620149  
тел/факс 8(343)308-00-37 E-mail: [mdou37@eduekb.ru](mailto:mdou37@eduekb.ru)  
<https://37.tvoysadik.ru/>  
ОКПО 50746928 ОГРН 1026605238626  
ИНН/КПП 6661082892/667101001

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ-детский сад №37  
Протокол №1 от 28.08.2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ-детский сад №37  
*Стрельникова Т.В.*  
Приказ № 69 от 29.08.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
Физкультурно - оздоровительной  
направленности  
секция: «Танцевальная аэробика»**

возраст обучающихся 5-7 лет

Автор - составитель:  
Денисова А.С.

Екатеринбург, 2025 г.

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы.....	6
Содержание программы.....	6
Ожидаемые результаты.....	25
Условия реализации программы.....	26
Оценочные материалы.....	27
Список литературы.....	28
Приложение.....	29

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **Пояснительная записка**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность школьников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес - технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

Аэробика (фитнес) - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия аэробикой стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Фитнес успех» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, фитбол - гимнастики, ритмической гимнастики.

Проведение занятий детским фитнесом в группах заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников. Работа по программе «Фитнес успех» проводится на основе методических разработок по детскому фитнесу, которые составлены на весь период лагерной смены по принципу «от простого к сложному».

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 №996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей»»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

9. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

12. Устав МБДОУ-детского сада №37.

**Направление программы:** физкультурно-спортивная

Программа «Танцевальная аэробика» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные особенности программы «Танцевальная аэробика» основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Музыка для занятий подобрана с учетом сезонов года. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики (базовая аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Уровень программы – базовый, физкультурно – оздоровительный.

### **Формы, способы, методы и средства реализации Программы.**

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивно-танцевальных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально - ритмическая гимнастика);
- соревновательный метод
- 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).

Программа предназначена для детей от 5 до 7 лет и рассчитана на два учебных года.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 - 7 лет**

Возраст 5-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников старшей и подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих

показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка его пульс неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100 - 1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи - восьми годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

### **Объем программы**

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: два года. Оптимальное количество детей в группе – 25 человек.

Программа реализуется в объеме 2 часа в неделю, с сентября по июнь включительно, 40 недель, 80 занятий за учебный год.

### **Режим занятий**

Периодичность – с 01.09.25 -30.06.26

с 01.09.26 -30.06.27

Продолжительность занятий для детей 5-7 лет составляет 30 минут

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются:

- открытые мероприятия с присутствием родителей,
- итоговые занятия,
- фото, видео материалы
- соревнования, спортивные праздники.

### **Цель задачи реализации программы**

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

### **Задачи:**

**Развивающие:** развивать интерес к занятию фитнесом, формируя привычку и потребность детей вести активный образ жизни; содействовать естественному физическому, психическому и интеллектуальному развитию детей; развивать чувство темпа, ритма, музыкальность; воспитывать



дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

**Обучающие:** познакомить с основами техники школы движений и совершенствовать технику в целом; формировать начальные знания, умения и навыки в овладении ритмичности исполнения базовых шагов аэробики и танцевальных элементов.

**Воспитательные:** воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении; способствовать развитию самостоятельности, эмоциональной выразительности, позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, фантазии.

## Содержание программы

### Учебный (тематический) план первый учебный год

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Степ-аэробика	12	-	12	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
2	Игроритмика	9	-	9	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
3	Игровой стрейчинг	12	-	12	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
4	Оздоровительная гимнастика, акробатика	15	-	15	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
5	Фитбол – гимнастика	10	-	10	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
6	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
7	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение

8	Игровой самомассаж	2	-	2	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
9	Итоговое занятие	10	-	10	Выполнение
		80		80	80

**Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план второй учебный год**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Степ-аэробика	15	-	12	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
2	Игроритмика	5	-	9	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
3	Игровой стрейчинг	13	-	12	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
4	Оздоровительная гимнастика, акробатика	15	-	15	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
5	Фитбол – гимнастика	15	-	10	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
6	Строевые упражнения	5	-	5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
7	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
8	Игровой самомассаж	2	-	2	Выполнение специальных упражнений, наблюдение
9	Итоговое занятие	5	-	5	Выполнение
		80		80	80

## **Содержание учебного (тематического плана)**

### **Степ-аэробика**

Степ - аэробика – это сочетание общеразвивающих упражнений и танцевальных шагов, степ шагов.

Практика: зашагивания, танцевальные шаги, одновременное выполнение упражнений, используя различный спортивный инвентарь (гимнастические обручи, палки, гантели, мячи различного диаметра, веревки, скакалки, пампоны), базовые шаги на степ-платформе, зашагивание в обруч, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Базовые шаги: подъем колена, прыжок ноги врозь – ноги вместе, выпад, шаг, бег, сип, полуприсед ноги вместе или врозь, приставной шаг, двойное движение в сторону приставными шагами, ходьба в стойке ноги врозь или перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь (чуть шире плеч) со сгибанием голени назад, выставление ноги на пятку, вариация танцевального шага мамбо, поворот вокруг опорной ноги (точки вращения), прыжок со сменой положения ног («маятник»), приставной шаг, выполняемый на скачках, переменный шаг, ходьба в стойку ноги врозь, затем – вместе, танцевальный шаг польки, сочетание шагов с подскоком на одной ноге, скольжение, танцевальный шаг «ча-ча-ча», прыжки на двух ногах с поворотами таза вокруг вертикальной оси, «скрестный» шаг в сторону, скрестный шаг с перемещением вперед, ходьба ноги врозь – ноги вместе, поднимание прямой ноги назад, поднимание прямой ноги в сторону.

### **Игроритмика**

Практика: выполнение специальных упражнений для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Строиться (самостоятельно) в шеренгу по росту, колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в

несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в кругу – на вытянутые руки в стороны. Равнение в колонне в затылок; в шеренге – по линии, по носкам. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперёд; в шеренге и в кругу - на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание при построении в 3 колонны приставным шагом. Расчёт на «первый - второй». Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Танцевальные упражнения: остановка ноги на пятку, на носок, притопы, вращение кистями; подскоки на месте, прямой галоп; кружение в парах и по одному; движения в такт музыки быстро и медленно; выбрасывание ног вперёд, назад, в сторону; движения парами по кругу в танцах и хороводах;

«пружинки»; перестроение по музыкальному сигналу. Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать образы, имитационные движения.

Игры с танцами: «Цветные автомобили», «Самолёты», «Домики для зверей», «Птички и кошка», «Радуга», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Акулы», «Садовник», «Карусель», «Трамвай», «Пробеги тихо», «Лошадки», «Бабочки», «Солнышко», «Садовники», «В поле выросли цветы», «Танцуй – замри», «Тучка и капли».

### **Оздоровительная гимнастика, акробатика**

Практика: упражнения из гимнастики и акробатики (общеразвивающие упражнения в движении и на месте со спортивным инвентарем и без него).

Общеразвивающие упражнения в движении (Ходьба, бег, прыжки)

Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.).

Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15 - 20 см), спиной вперёд (расстояние 2 - 3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперёд, назад.

Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние между ними 10 - 15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5 - 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; подскоки на месте; прыжки с продвижением вперёд змейкой между предметами; со скакалкой на месте и в движении; общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели, мешочки с песком, набивные мячи); упражнения с партнёром и с сопротивлением; лазанье по гимнастической стенке переменным шагом с перекрестной координацией (правая нога и левая рука, левая нога и правая рука); переменным шагом с одноименной координацией.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с активным и пассивным растягиванием: наклоны, потягивания, маховые движения, глубокие выпады. подвижные игры.

Сочетание различных способов движения с ходьбой и бегом; усложнённые варианты общеразвивающих упражнений, ходьба и бег со сменой направлений; «полосы препятствий»; упражнения на снарядах.

Подвижные игры: «Найди мяч», «Передай мяч», «Проведи мяч», «Ловишки с мячом», «Лови, убегай», «Через болото», «Коршун и наседка», «Перемени предмет», «Кто быстрее».

Общеразвивающие упражнения на месте (с предметами и без)

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать плечи.

Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для туловища.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении.

Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться.

Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине.

Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для ног.

Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног.

Поднимать прямые ноги вперёд (махом); выполнять выпад вперёд, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперёд, в сторону, вверх).

Выставлять ногу вперёд на носок скрестно.

Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь).

Свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

Акробатические упражнения

Шпагат поперечный, шпагат продольный, полушпагат, «колесо», «мост», стойка на руках у стены, стойка на руках, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок вперед с разбега, стойка на лопатках.

Комбинации из разученных элементов.

### **Игровой стрейчинг**

Практика:

«Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.

1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;

4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;

5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

«Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.

1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;

5-8- стоять в наклоне;

9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

«Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе;

9-12 - И.П.

Повторить 4 раза.

«Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1-выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2-руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

«Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины.

И.П. - сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6 - выпрямиться, вытянув позвоночник вверх, потянуться; То же на другую ногу.

3-4 раза на каждую ногу.

«Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.

И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища.

1-сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади;

2-передвигая руки назад лечь на спину;

3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.

Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.



«Танцовщица» — работа над руками.

ИП: встать прямо, ноги чуть полусогнуты, стопы развернуты наружу, руки замкнуть за спиной на уровне пояса.

Сделать необходимое число разгибаний рук назад-вверх, пытаюсь соединить лопатки.

Ощутить напряжение мышц рук, остановиться на 10-20 секунд, а затем, не спеша, занять первоначальную позицию.

«Легкоатлет» — работа над ногами.

ИП: сделать выпад одной ногой, шагнув вперед и согнув ее в колене, вторая нога прямая, обе стопы смотрят вперед.

Руками упереться в колено стоящей впереди ноги, тело чуть наклонить вперед, спину не сгибать.

Далее, не спеша, отодвинуть назад прямую ногу до чувства тянущихся мышц под коленом. Замереть на 30 секунд, расслабиться.

Вторая нога — аналогично.

«Гимнаст» — работа над задней поверхностью бедра.

Сед, в упоре сзади, ноги врозь, в руках — мяч. Потихоньку катить мяч вперед, не разгибая ног, замереть на 10-20 секунд, принять первоначальную позицию.

«Змея» — работа над брюшным прессом.

ИП: лежа, упор руками на уровне груди. Потихоньку выпрямить руки, хорошо прогнуться, поднять вверх голову, произнести шипящий звук и посмотреть в потолок.

«Деревце»

И.П.: пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

«Звездочка»

ИП: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны

1-2 наклон вправо

3-4 наклон влево

«Кошечка»

ИП: стойка в упоре на коленях

1-2 округлить спину

3-4 прогиб в пояснице

«Солнышки»

ИП: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны

1-2 наклон вправо, коснуться рукой правой стопы

3-4 – ИП

5-6 наклон влево, коснуться левой ноги

7-8 – ИП

«Рыбка»

ИП: лежа на животе, руки внизу прижаты к туловищу

1-8 наклон назад, прогнуться в пояснице, ноги прямые, покачаться вперед-назад.

«Кобра»

ИП: лежа на животе, в упоре, руки согнуты (под плечами) 1-2 Лежа на бедрах в упоре, прогиб в спине.

3-4 ИП (выдох)

«Гора»

ИП: ноги врозь, руки вверху в замке

1-8 тянемся вверх

### «Слоник»

ИП: стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх.

1-2 мах правой рукой назад (Изображая хобот)

3-4 мах левой назад.

### «Жираф»

ИП: стойка на коленях, руки на поясе

1-2 наклон назад в упоре на правую, левая вверх (имитирует голову жирафа)

3-4 ИП

5-6 наклон назад, в упоре на левую, правая вверх.

7-8 ИП

### «Лягушка»

ИП: стойка на коленях в упоре.

1-8 широко расставить колени, соединив носки, прогнуться в спине, руки вытянуть вперед.

### «Бабочка»

ИП: сед согнув ноги, соединив стопы, колени развести в стороны, руки в упоре на бедрах.

1-8 Прижимаем колени к полу

### «Стрекоза»

ИП: сед согнув ноги, соединив стопы, колени развести в стороны, руки в упоре на бедрах.

1-8 Наклон вперед, руки вверх, вытянуться вперед, не отрывая ягодиц от пола

### «Ежик с яблоком»

ИП: сед согнув ноги, соединив стопы, колени развести в стороны, руки соединены сзади в замок.

1-8 наклон вперед, руки поднимаем вверх, показывая кудачок.

«Ворота»

ИП: Сед ноги врозь.

1-2 Наклон вперед, руки вверх

3-4 Сед в упоре сзади, ноги вместе.

«Скорпион»

ИП: Лежа на животе, руки вперед.

1-8 правую ногу поднять назад и коснуться противоположной стороны  
(Имитируя хвост скорпиона).

3-4 ИП

5-6 тоже для левой

7-8 ИП

«Собака»

ИП: упор лежа

1-2 Наклон вперед, отвезти таз назад, вытянуть руки вверх, прогнуться  
в спине.

3-4 ИП

«Березка»

ИП: стойка ноги врозь, согнувшись в упоре.

1-2 Стойка на правой, согнувшись в упоре, левая нога отведена назад,  
согнута в коленном суставе.

3-4 ИП

5-6 тоже для левой.

«Корзиночка»

ИП: лежа на животе, руки впереди.

1-8. Согнуть колени, руками обхватить голеностопы, прогнуться в  
пояснице. Покачиваться вперед- назад.

«Паучок»

ИП: лежа в упоре сзади, согнув колени.

1-2 Поднимаем правую руку вверх, прогибаемся в пояснице, выпрямляя ноги.

3-4 ИП

5-6 тоже для левой.

«Салют»

ИП: сед ноги врозь, в упоре сзади

1-8 Сед углом, ноги врозь, взявшись руками за мизинчики стоп. Выпрямить спину.

«Ленивый мишка»

ИП: Стойка на коленях в упоре.

1-2 Стойка на коленях в упоре на правое плечо (скрутиться в пояснице)

3-4 ИП

5-6 тоже для левой

7-8 ИП

«Складочка»

ИП: лежа на спине, руки внизу.

1-2 Поднять ноги вверх, коснуться носками пола

3-4 ИП

«Неваляшка»

ИП: лежа на спине, ноги врозь.

1-8 Руки положить на голеностопы и раскачиваться из стороны в сторону.

«Лебедь»

ИП: сед в полушпагате на правую ногу

1-2. Опираясь на правую руку, левую отвезти назад и обхватить голеностоп левой ноги, ногу согнуть в коленном суставе. Прогиб в пояснице.

«Японец»

ИП: широкая стойка, согнув колени, стопы врозь, руки на бедрах.

1-8 Покачиваясь вправо-влево, отталкивать руками колени назад.

«Крокодил»

ИП: выпад правой вперед, руки на правом бедре.

1-8 Наклон вперед, встать в упор на предплечья влево от правой ноги.

Взгляд направлен в пол. (Тоже сделать, выполняя выпад левой вперед).

### **Фитбол - гимнастика**

Практика:

#### Упражнения с фитболом.

1. Катать мяч по полу, зигзагами между предметами, поставленными в ряд.

2. Отбивать мяч двумя, одной руками, проходя небольшую дистанцию.

3. Пас мячом из рук в руки, на месте, на бегу.

4. Подвижные игры — бег за мячом, бросать фитболом в цель, играть в салки мячом.

5. «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

6. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

7. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

8. Упражнение «бокс» руками. Сид на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

9. «Клюем зернышки». Сид на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

10.«Юла». Сид на мяче делать круговые движения тазом

11.«Лыжник» - Сед на мяче, руки согнуты. Поворот согнутых ног вправо-влево, имитируя спуск на лыжах.

12.«Звездочка» - Сед на мяч. Одновременно выпрямить ноги и поднять руки вверх.

13.«Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

14.«Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно поднимая руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

15.«Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение.

16. «Смотрим вдаль» - Сед на мяче, руки согнуты. 1-2 Выпад правой в сторону, руки в стороны. 3-4, ИП. 5-6 тоже для левой ноги. 7-8 ИП

17.«Самолеты» - ИП: Лежа на животе на фитболе, ноги в упоре широко расставлены. 1-2 Наклон назад, прогнуться в спине, руки в стороны. 3-4 ИП.

18. «Силачи» - ИП: Лежа на животе, в упоре на ноги. 1-8 упор лежа, ноги на фитболе, выполнить сгибание разгибание рук в локтевых суставах, вернуться в исходное положение.

19. «Скорпион» - ИП: Лежа на животе на фитболе в упоре на руки, ноги врозь, согнуты в коленях, соединившись носками. 1-2 поднять ноги вверх (тянуться пяткой в потолок).

20. Силовые упражнения с фитболом. Сжимать фитбол ладонями из положения: сед на бедрах, мяч впереди, руки на фитболе, локти в стороны.; Сжимать фитбол коленями из исходного положения: сед в упорк, согнув ноги, мяч между коленями.

Учимся правильно садиться на гимнастический мяч с помощью следующих упражнений:

1. Сесть на фитбол, который можно поставить у стены, прижать стопы к полу, держа их параллельно, покачиваться.

2. Сидя, поворачивать в стороны голову, поднимать по очереди руки, двигать плечами, скользить руками по поверхности мяча, подводить руки к плечам, разводить руки в стороны, бегать вокруг фитбола, опираясь на него рукой.

3. Сед на фитболе, держась за руки с соседом (также – лежа на фитболе, согнув ноги).

Учимся сохранять правильное положение спины, тренируя осанку упражнениями для ног, рук и держа равновесие, качаясь на фитболе:

1. Сид на фитболе с прямой спиной, на полу ступни касаются пола пятками, затылок и позвоночник на одной линии, таким образом покачиваться, сохраняя положения корпуса.

2. Сидя на гимнастическом мяче, крутим запястьями, предплечьями, прямыми руками, при этом движения должны вызывать покачивания, которые нужно гасить поддержанием равновесия.

3. Сесть на мяч и ходить, поднимая пятки, но носки должны оставаться на полу.

4. Сидя, ходить с высоко поднятыми коленями.



5.Сделать круг на фитболе приставными шагами.

6.Ставить ногу на ногу.

Учимся сохранять равновесие с помощью простых упражнений:

1.Поставить руки на фитбол, выпрямлять одну ногу, заводить на сторону, ставя на пятку. Ставить ногу впереди и сбоку на носок.

2.Двигать ногами вперед и в сторону с положением рук — одна рука вверху, другая — в стороне, также заводить одну руку за голову, другую отводить в сторону.

Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе:

1.Встать на одно колено, мяч сбоку, другую ногу выпрямить и поставить ступню на мяч, пружинисто покачиваясь, растягиваемся, можно сгибать руки, так нагрузка возрастает.

2.Встать на одно колено, мяч сзади, другую ногу коленом поставить на мяч, поставить руки на пол и пружинисто двигаться в сторону фитбола.

3.Лечь спиной на гимнастический мяч, руки расставить по сторонам, ступни на полу, ноги в колене должны быть согнутыми под прямым углом, мяч должен касаться точки между лопатками. Покачиваться вперед-назад.

4.Лечь животом на фитбол и прокатиться к грудной клетке посредством сгибания ног.

5.Лечь на гимнастический мяч животом и перекатится на спину.

6.Сесть на фитбол, ноги держать вместе, наклонятся в одну сторону, тазовой частью движемся в другую сторону.

7. Стойка на коленях на фитболе (сложнокоординационное упражнение)

## **Дыхательная гимнастика**

Практика: упражнения дыхательной гимнастики.

### **«Пузырики»**

Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.

### **«Насосик»**

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Говорилка»**

Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.

Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту. Как машинка гудит? Би – би. Би – би.

Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.

Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.

### **«Самолет»**

Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха: Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)

Отправляется в полёт (задерживает дыхание) Жу- жу -жу (делает поворот вправо)

Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки) Я налево полечу (поднимает голову, вдох)

Жу – жу – жу (делает поворот влево) Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)

Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки). Повторить 2-3 раза

### **«Мышка и мишка»**

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох)

У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)

Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках) Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.

«Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос) Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох) Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот) Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

«Курочки»

Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.

«Пчелки»

Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.

Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим...)

Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).

Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.

### «Косим траву»

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу, Косим мы траву. Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну. Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

### «Часики»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

### «Трубач»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

### «Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

### «Каша кипит»

Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

### «Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

### «На турнике»

Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

#### «Шагом марш»

Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

#### «Летят мячи»

Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

#### «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

#### «Регулировщик»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

#### «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

#### «Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

#### «Маятник»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

#### «Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

#### «Семафор»

Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

#### «Цветок»

ИП: ладони сомкнуты, локти в стороны.

Поднимаем руки вверх, изображая цветок, затем – разводим руки в стороны (цветок распускается), делаем выдох.

#### «Одуванчик».

ИП: ладони сложены лодочкой.

Выполняем наклон и дуем на ладони.

Поднимаем руки вверх, через стороны делаем круговые движения в плечевых суставах – делаем вдох и выдох.

#### «Одуванчик я сорву, парашютик подарю».

### **Игровой самомассаж**

Практика:

1.«Стряпаем вместе» - имитация скатывания колобков Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять. Колобочков накатаем будем маме помогать.

2.«Добываем огонь» - растирание ладоней друг о друга, чтоб стало горячо

Мы как древние индейцы добываем огонек:

Вот ладошки разотрем – будет нам тепло с огнем.

#### 3.«Греем ручки»

Очень холодно зимой, мерзнут ручки ой, ой, ой! Надо ручки нам погреть, посильнее растереть.

4.«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим по ладони, предплечью другой руки. Пилим, пилим, мы бревно - очень толстое оно.

Надо сильно постараться и терпения набраться.

### **«Наши ушки»**

1. Загнуть руками уши вперед (4 раза); прижать руками ушные раковины, затем отпустить; потянуть руками мочки ушей в стороны, вверх, вниз, отпустить (4 раза);

Указательным пальцем освободить слуховые отвороты от «воды».

2. Загибание вперед ушных раковин: быстро загнуть вперед всеми пальцами, прижать, резко отпустить. (Способствует улучшению самочувствия всего организма)

3. Оттягивание ушных раковин: кончиками большого и указательного пальцев потянуть вниз обе мочки ушей 5-6 раз. (Полезно при закаливании горла и полости рта)

4. Массаж козелка: захватить большим и указательным пальцами козелок. Сдавливать. Поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд. (Массаж стимулирует функцию надпочечников, укрепляет нос, горло, гортань, помогает при аллергии)

5. Растирание ушей ладонями.

### **Массаж рук «Плотник»**

#### **Слова**

#### **Действия**

Мастер в руки взял фуганок

Остро наточил рубанок.

*Поглаживание рук от плеча к кисти.*

Доски гладко остругал,

Взял сверло, шурупы взял.

*Разминать поочерёдно руки пальцами.*

Доски ловко просверлил,

Их шурупами свинтил.

*Круговые движения пальцами от плеча к кисти.*

Поработал долотом,

Сколотил всё молотком.

*Постукивание по рукам от плеча к кисти.*

Получилась рама,

Загляденье прямо!

*Быстро перебирая пальцами, пройтись от плеча до локтя.*

Прекрасный тот работник

Зовётся просто плотник.

*Погладить обе руки.*

### **«Божьи коровки»**

Божьей коровки папа идёт.

*Сидя, гладить ноги с верху до низу*

Следом за папой мама идёт.

*Разминать их.*

За мамой следом детишки идут.

*Похлопать их ладошками*

Следом за ними малышки бредут.

*«Шагать» пальчиками*

Красные юбочки носят они,

*Поколачиваем кулачками*

Юбочки с чёрными точечками.

*Постукиваем пальчиками*

На солнышко они похожи,

Встречают дружно новый день.

*Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.*

А если будет жарко им,

То прячутся все вместе в тень.

*Погладить ноги ладонями, спрятать руки.*

### **Массаж тела «Жарче».**

#### **Слова**

#### **Действие**

Жарче, дырчатая тучка

Поливай водичкой ручки.

*Растереть ладошки.*

Плечики и локоточки,

Пальчики и ноготочки,



мой затылочек, височки,

Подбородочек и щёчки.

*Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.*

Трём мочалкою коленочки,

Щёточкою хорошенечко,

Пяточки, ступни и пальчики.

Моем девочек и мальчиков!

*Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.*

### **«Ежик»**

Ходит ежик по дорожке, никуда не убежит,

С головы до ножек весь в колючках ежик, кто поймает его»

-УПРАЖНЕНИЯ с колючим мячиком (катаем его по ушным раковинам, щекам, бедрам, прокатываем мячик стопой).

### **Самомассаж с помощью гимнастической палки**

Растираем спину гимнастической палкой, держа ее обеими руками.

Прокатываем гимнастическую палку по передней поверхности бедра, задней поверхности голеней.

Ходим стопами по гимнастической палке справа – налево и наоборот (серединой стопы, на пальцах, пятках).

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты**

Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, о способах;

профилактика заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и

соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

### **Метапредметные результаты**

Понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и

эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

### **Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

спортивный зал, коврики, мячи различного диаметра, массажные мячики, обручи различного диаметра, скакалки, гимнастические палки, фитболы, пластмассовые гантели, конусы, колечки, гимнастические дорожки, парашют для гимнастики, маты, гимнастические скамейки, шведская стенка.

## Информационное обеспечение

### Ауди и видеотехника,

Музыка на электронных носителях - носители музыкального сопровождения.

Фонотека, включающая в себя флеш - карты со специально подготовленными комплексами из музыкальных композиций, которые соответствуют требованиям к музыке для занятий аэробикой, детским фитнесом продолжительностью 30 минут.

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования: высшее педагогическое образование по направлению «Физическая культура и спорт»

### Методическое обеспечение

Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для школьников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010

Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г.

Организация занятий детей старшего дошкольного возраста по программе физкультурно-оздоровительной направленности «Детский фитнес»/М.А.Саютина. – Тамбов: ТОГОАУДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2009.

Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.

Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005.

## **Оценочные материалы**

### **Формы аттестации/контроля.**

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Тематические открытые мероприятия танцевального характера, участие в спортивных соревнованиях, праздниках. – 4 мероприятия по сезонам за учебный год.

### **Оценочные материалы:**

выполнение специальных упражнений, наблюдение.

Данные нормативы дети 5-7 лет, занимающиеся в спортивной секции сдают в виде тестовых упражнений в начале и в конце учебного года.

## Список литературы

- 1.Алексеева Л.М. Комплекс детской общеразвивающей гимнастики: Практическое пособие [Текст]/ Л.М. Алексеева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
- 2.Банникова Л. П. Программа оздоровления детей в ДОУ. Л. П. Банникова. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- 3.Бочарова Н. И. Физическая культура школьника. Н. И. Бочарова. – М.: Центр педагогического образования, 2007.
- 4.Глазырина Л. Д. Физическая культура –школьникам. Л. Д Глазырина. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2009.
- 5.Ким Н. К. Фитнес и аэробика. [Текст]/ Н.К. Ким. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001.
- 6.Ленда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учебное пособие – 3-е издание., исправлено и дополнено / Б.Х. Ленда. – М.: Советский спорт, 2006.
7. Мякинченко, Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М. П.М.: СпортАкадмПресс, 2010.

## Приложение Оценочные материалы

**Формы аттестации/контроля.**

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

тематическое открытое занятие – ежегодно 4 раз в год.

**Оценочные материалы:**

выполнение специальных упражнений, наблюдение.

Объект	Содержание	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки
Физическое развитие	Скоростные качества Скоростно - силовые	Челночный бег, Прыжок в длину с места	2 раза в год	сентябрь, май
	Силовые качества	-Бросок мяча из-за головы двумя руками вперед из исходного положения: стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги на ширине плеч. - Сгибание - разгибание рук в упоре лежа - Упражнение: «планка»	2 раза в год	сентябрь, май
	Ловкость	Челночный бег 3 раза по 10 м (с)	2 раза в год	сентябрь, май
	Гибкость	Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см), шпагаты	2 раза в год	сентябрь, май
	выносливость	Смешанное передвижение 500 м, непрерывный бег в течении 2 минут	2 раза в год	сентябрь, май
	Координация	Оценка координации движений (по методике Т.А.Тарасовой)	2 раза в год	сентябрь, май
	Равновесие	Сохранение позы Ромберга при условии зрительного контроля	2 раза в год	сентябрь; май
	Бег	Бегна 30 м со старта(с)	2 раза в год	сентябрь, май
	Бросание, ловля, метание	Метание вдаль. Метание в горизонтальную цель. Метание в вертикальную цель.	2 раза в год	сентябрь, май
	Ползание и лазанье	Лазанье по гимнастической стенке Ползание. Подтягивание по гимнастической скамейке лежа на животе .	2 раза в год	сентябрь, май

	Прыжки	Прыжки в глубину (спрыгивание) Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в высоту	2 раза в год	сентябрь, май
	Подвижные игры	Наблюдение за играми детей	2 раза в год	
Овладевший основными культурно- гигиеническими	Воспитание культурно – гигиенических навыков; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Наблюдения за выполнением культурно – гигиенических навыков. Беседа с детьми о соблюдении гигиенических процедур и элементарных правил здорового образа жизни	2 раза в год	сентябрь, май
	Открытый урок	Разучивание танцевальной связки, акробатической комбинации.	В конце каждого сезона	

**Таблица оценок физической  
подготовленности детей 5 - 8 лет**

**Мальчики**

Возраст,	Уровень физической подготовленности				
	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
	Всего 23-25 баллов	22-23 баллов	18- 21 баллов	15 -17баллов	14 баллов и ниже
	<b>5баллов</b>	<b>4балла</b>	<b>3балла</b>	<b>2балла</b>	<b>1 балл</b>
Тест1.Бег на 30м,сек (на улице)					
<b>5,0-5,5</b>	6,9и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
<b>5,6-5,11</b>	6,7и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,4и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,1и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше



<b>7,0-7,5</b>	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
<b>7,6-8,00</b>	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

Тест 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)					
<b>5,0-5,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
<b>7,6-8,00</b>	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже

Тест 4. Прыжок в длину с места (см)					
<b>Возраст</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>5,0-5,5</b>	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
<b>7,6-8,00</b>	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

Тест 5. Гибкость					
<b>Возраст</b>	<b>Уровни физической подготовленности и оценка</b>				
	<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>5</b>	>9	7-9	2-6	0-1	<1
<b>6</b>	>10	9-10	3-7	+1-2	<1

<b>7-8</b>	>11	9-11	4-8	+2-3	<2
------------	-----	------	-----	------	----

Тест.6. Челночный бег 3 x10м (с).

Возраст	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5баллов	4балла	3балла	2балла	1балл
<b>5</b>	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,5	>12,5
<b>6</b>	<10,6	10,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,0	>11,8
<b>7-8</b>	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

**Таблица оценок физической подготовленности детей 5 -8лет**  
**Девочки**

Возраст,	Уровень физической подготовленности				
	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
	Всего 23-25 баллов	22-23 баллов	18- 21 баллов	15 -17баллов	14 баллов и ниже
	<b>5баллов</b>	<b>4балла</b>	<b>3балла</b>	<b>2балла</b>	<b>1балл</b>
<b>Тест 1.Бег на 30м, сек</b>					
<b>5,0-5,5</b>	7,2иниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
<b>5,6-5,11</b>	7,1иниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,8иниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,5иниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>7,0-7,5</b>	6,0и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
<b>7,6-8,00</b>	5,8иниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
<b>Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30сек)</b>					
	<b>5баллов</b>	<b>4балла</b>	<b>3балла</b>	<b>2балла</b>	<b>1балл</b>
<b>5,0-5,5</b>	12и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	13и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	13и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	14и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	15и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>7,6-8,00</b>	15и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>Тест 5.Прыжок в длину с места (см)</b>					
	<b>5баллов</b>	<b>4балла</b>	<b>3балла</b>	<b>2балла</b>	<b>1балл</b>
<b>5,0-5,5</b>	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	105 ивыше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	110и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже

<b>6,6-6,11</b>	120и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	123и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
<b>7,6-8,00</b>	127и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

**Тест 6. Гибкость**

<b>Возраст</b>	<b>Уровни физической подготовленности и оценка</b>				
	<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
	<b>5баллов</b>	<b>4балла</b>	<b>3балла</b>	<b>2балла</b>	<b>1балл</b>
<b>5</b>	>11	9-11	4-8	1-3	<1
<b>6</b>	>13	10-13	5-9	2-4	<2
<b>7-8</b>	>18	15-18	9-14	4-8	<1

**Тест.7.Челночный бег 3х10 м**

<b>Возраст (годы)</b>	<b>Уровни физической подготовленности и оценка</b>				
	<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
	<b>5баллов</b>	<b>4балла</b>	<b>3балла</b>	<b>2балла</b>	<b>1балл</b>
<b>5</b>	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,8
<b>6</b>	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>12,0
<b>7-8</b>	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792895

Владелец Стрельникова Татьяна Владимировна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025