Филиппова Елена Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Филиппова Елена Евгеньевна
Дата: 2026.08.18 15:43:40 +03'00'

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК» «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 39 «СОЛНЫШКО» (МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 39)

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом	Заместителем заведующего	Приказом заведующего
Протокол от 30.08.2023 № 1	МБДОУ Детский сад № 39	МБДОУ Детский сад № 39
	01.09.2023	от 01.09.2023 № 4

Дополнительная общеразвивающая программа «ФИТНЕС-БЕБИ»

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей: 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Город Архангельск
2023

Паспорт программы

Название	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фитенес-беби»
Направленность курса	Физкультурно-спортивная
Информация о наличии рецензии	
Цель, задачи	Цель: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста. Задачи: 1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений; 2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти; 3. Способствовать формированию правильной осанки; 4. Содействовать профилактике плоскостопия; 5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем; 6. Содействовать профилактике здоровья детей дошкольного возраста; 7. Знакомить детей с различными видами спорта.
Информация об уровне дополнительной общеразвивающей программы	Стартовый
Ожидаемые результаты освоения программы	В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень: - развития основных физических качеств; - музыкально-ритмических способностей; - здоровья.
Возраст детей, подлежащих обучению по курсу	5-6 лет
Сроки реализации	1 октября – 30 апреля
Форма образовательной деятельности по курсу	Групповая (12 человек)
Общее количество часов образовательной нагрузки	1 раз в неделю
Продолжительность занятий	25 минут
Наличие условий для реализации	-
- кадровые	Инструктор по физической культуре
- развивающая предметно-пространственная среда	– специально оборудованное помещение (физкультурный зал)
- учебно-методический комплект	Фитболы (диаметр мяча 55см); гимнастический коврик; гантели; мячи; скакалки; степ– платформа; обручи и другой спортивный инвентарь; музыкальный центр.

Пояснительная записка

Потребность разработки и внедрения программы в образовательный процесс обоснована тем, что непрерывность дополнительного образования, занятость и оздоровление детей в учебный период является необходимым требованием времени.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Постановлением Правительства РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20),

-Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242,

-Нормативными и уставными документами МБДОУ

На протяжении семи лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Физкультурно-спортивные занятия являются важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Оптимальный режим занятий, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника.

Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды.

Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

В тоже время во время занятий следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Программа объединяет в себе различные виды двигательной активности.

Направленность, новизна курса.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - стартовый.

Отличительные особенности заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

«Фитнес-беби» – это хорошо продуманная детская физкультура:

общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики.

Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя фитнес, фитбол – аэробику, стретчинг, обязательный минимум, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой

разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками.

«Фитнес-беби» – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Актуальность. Цели и задачи.

Данный курс актуален тем, что раскрывает проблему здоровья подрастающего поколения. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации.

Цель: развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти;
3. Способствовать формированию правильной осанки;
4. Содействовать профилактике плоскостопия;
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем;
6. Содействовать профилактике здоровья детей дошкольного возраста;
7. Знакомить детей с различными видами спорта.

Форма и режим занятий:

- групповая, численностью 10-12 обучающихся в группе;
- периодичность занятий - 1 раз в неделю;
- продолжительность занятия – 25-30 минут.

Форма проведения занятий: групповая, подгрупповая продуктивная деятельность педагога и ребёнка.

Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Возрастные особенности воспитанников.

Шестой год жизни (старшая группа).

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели

роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо уделять особое внимание развитию мелкой моторики.

Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции.

Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более выносливым (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа).

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты освоения программы.

В результате изучения содержания курса, у детей должен повыситься уровень:

- развития основных физических качеств;
- музыкально-ритмических способностей;
- здоровья.

Форма представления результатов:

- итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада.

Мониторинг: В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Фитбол-аэробика	0,5	4	4,5	Наблюдение
2	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, гантели, обручи)	0,5	5	5,5	Наблюдение
3	Игровой стретчинг	0,5	4	4,5	Наблюдение
4	Танцевальная гимнастика	0,5	4	4,5	Наблюдение
5	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения	0,5	4	4,5	Наблюдение
6	Степ-аэробика	0,5	4	4,5	Наблюдение
Итого		3	25	**28**	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения зан. (план)	Дата проведения зан. (факт)
1	Знакомство с фитбол-мячами. С техникой безопасности. Комплекс упражнений	4,5	октябрь - ноябрь	
2	Упражнения с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи различных диаметров, обручи, гантели)	5,5	ноябрь-декабрь	
3	Игровой стретчинг. Игропластика, игротанцы	4,5	декабрь-январь	
4	Танцевальная гимнастика	4,5	февраль	
5	Самомассаж, массаж, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика	4,5	март	
6	Степ – аэробика Знакомство со «Степ платформой» Техника безопасности	4,5	апрель	
Итоговое занятие				

Содержание

Вводная часть

Сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание – 3 минуты;

Основная часть

Комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера – 5 минут; задния обучающего характера с элементами гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств – 14 минут; поддвижные игры, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей - 3 минут;

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж – 3 минут.

Методическое обеспечение курса

Формы обучения:

Основная форма обучения - специально организованная образовательная деятельность;

Методы обучения:

- игровой метод;
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе

В каждое занятие включены ритмические танцы разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно. Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются. При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

Стрэтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом. Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей,

состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы упражнений игрового стрейтчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагогрежиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу. Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с какимлибо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Перечень основных видов физических упражнений

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно - врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки с помощью стэпов: запрыгивание, соскок, перепрыгивание и т.д. (спрыгнуть на коврик),
- прыжки через скакалку (первый год обучения - формирование основ передвижения, второй год обучения – закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе «От рождения до школы»,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,
- упражнения с фитболами.

Упражнения в равновесии:

- все виды упражнений в равновесии по программе «От рождения до школы»
- упражнения в равновесии с фитболами,

- упражнения в равновесии со стэп-платформами.

Общеразвивающие упражнения без предметов : «Ветерок», «Рисуем кружок», «Волны», «Бокс», «Мешаем кашу», «Бабочка», «Кошка», «Я – балерина», «Цапля», «Слон и муравей», «Хлопни раз, хлопни два», «Тиктак», «Ночь и день», «Тушим пожар», «Ежик покатился», «Плавающая лягушка», «Незнайка», «Покажем ушко солнышку», «Кошка – мышка», «Гуси прячут крылышки», «Елочка качается», «Посмотри в окошечко», «Тук-тук».

Упражнения с предметами.

Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет».

Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики».

Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета».

Упражнения с гимнастической палкой: «Хромоножки», «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Палку вверх», «Палку за спину», «Крылышки», «Штангисты», «Петушок», «Сильные ножки», «Кулачки», «Проворные ножки».

Упражнения с фитболами в исходном положении: сед на мяче; лежа на спине на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом.

Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча», «Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгнивыпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

Силовые упражнения : «Лодочка», «Носорог-силач», «Золотая рыбка», «Поплыли», «Маленькая горка», «Уголок», «Велосипед», «Мячик», «Ёжиксилач», «Наклоны», «Крокодил», «Замочек», «Тюлень», «Русалка».

Комплексы упражнений игрового стрейтчинга: «Сказка о глупом императоре», «Просто так», «Возращение домой», «Физкультура зверят», «Спор зверей», «Из зернышка в дерево», «Путешествие Сережи», «Ящерица».

Суставная гимнастика: «Скажи «Да» или «Тик-так», «Коса», «Колокольчик», «Вентилятор», «Скажи «Нет», «Ладушки», «Царапанье», «Петушок», «Восточный танец», «Плавание», «Колеса паровоза», «Рыбак ловит рыбку», «Отодвигание стен и потолка», «Мюнхгаузен», «Посмотри, что за спиной», «Дерево на ветру», «Улитка», «Ножницы», «Махи ногами», «Велосипед», «Пружинки», «Мячик», «Липучки».

Музыкально-ритмические упражнениями: «Пружинка», «Подскок», «Шаг с притопом», «Приставной шаг с приседанием», «Пружинящий шаг», «Боковой галоп», «Переменный шаг».

Различные танцевальные шаги. Импровизация под музыку соответствующего характера (лыжник, наездник, котик, рыбак, конькобежец и др.).

Условия реализации.

Организация занятий осуществляется в специально оборудованном спортивном зале ДОУ. Зал оснащен спортивным оборудованием и музыкальным центром.

Список используемой литературы.

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В.Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. - М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

2. Горботенко О.Ф. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. - Волгоград: Учитель,2008. - 159с.

3. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь / Сост. Виноградова Н.А. и др. - М.: Айрис-пресс, 2005. -400с.

4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей. Под ред. З.И. Бересневой. - М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.

5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.

6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. - М.: Айрис-пресс, 2008.-96

7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.

8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. - СПб.:Речь, - 2009.-176с.

9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.

10.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

11.Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей Сост. Е. И. Подольская - Волгоград: Учитель, 2009.

12.Интернет – ресурсы

13.Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Инструктор по физкультуре. - 2009 №4.