

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательнo-речевому направлению развития воспитанников  
№127 «Друзья»



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №127 «Друзья»  
Тюлиганова Т. В.

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете №1  
от 31 августа 2021 года

приказ № 647 от « 31 » августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
для детей 3-7 лет  
**«Детский фитнес»**  
(срок реализации – 4 года)

Автор: инструктор  
по физической культуре  
Гилязова Александра Игоревна

г. Набережные Челны, 2021 год

## Оглавление

Оглавление.....	2
Введение.....	3
1.Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	4
Новизна.....	4
Цель .....	5
Задачи.....	5
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	5
2. Содержательный раздел.....	6
2.1. Календарно-тематическое планирование.....	6
2.2. Перспективное планирование.....	8
2.3. Формы работы.....	22
2.4. Работа с родителями.....	22
3. Организационный раздел.....	22
3.1. Возраст, сроки реализации.....	22
3.2. Условия набора.....	22
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	22
4. Приложение.....	23
4.1. Обработка результатов в протоколе мониторинга усвоения программы «Детский фитнес» .....	23
4.2. Диагностические карты.....	23
Список литературы.....	25

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

## **Введение**

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, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. 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.

В детский фитнес отбираются дети всех возрастных групп, родители которых хотят, чтобы их дети были здоровыми, физически крепкими и гармонично развитыми. Для мальчиков – сила, ловкость, широкие плечи, выносливость. Для девочек - грациозные движения, гибкая прямая спина, красивая стопа. Плюс привычка с детства к активному образу жизни, отличная координация движений, высокая самооценка и навыки работать в команде.

## **I. Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Детский фитнес** - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных уроков, это система мероприятий, направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка. Чем раньше ребенок

ошутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего 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. Кроме того, фитнес - отличный способ выплеснуть неумемную детскую энергию. До 6 лет у ребенка складывается стереотип поведения, режима. В этом возрасте он легко ко всему привыкает. К тому, что нужно быть здоровым, крепким, и для этого заниматься спортом. На фитнес - занятиях дети получают регулярную нагрузку, учатся общаться со сверстниками.

Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной студии обучения, то есть в ДОУ, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Необходимо начать работу с дошкольниками с самого малого, но очень интересного и близкого душевному состоянию детей 3,5-5 лет.

**Актуальность** заключается в том, что фитнес оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Игровая форма фитнеса значима и актуальна, так как ослабленность детей из-за недостатка физических нагрузок сегодня одна из самых больших тревог детских специалистов. Наши дети могут похвастаться прекрасным знанием иностранных языков, поразить глубокими познаниями высоких технологий. Но физическая форма их оставляет желать лучшего. И это несмотря на то, что все прекрасно знают, что регулярные физические нагрузки укрепляют не только мышцы и суставы, но и волю, и служат залогом хорошего здоровья.

Рассчитывать на то, что дети сами будут бегать и прыгать на улице тоже не приходится. Занятия фитнесом не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие. Но, тем не менее, фитнес развивает у детей координацию движений, пластичность, укрепляет осанку. То есть дети, занимающиеся фитнесом, приобретают отличную физическую форму и приобщаются к здоровому образу жизни.

В сравнении с занятиями спортом, фитнес менее травматичен. Так как нагрузки на организм ребенка равномерны.

Занятия фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды.

**Новизна** данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся занятия по футбол – гимнастике и специальные упражнения по различным видам аэробики: Зверо-аэробика, Лого-аэробика, спортивная и танцевальная аэробика (Бэби-дэнс), стрейчинг. Оптимальное

сочетание, которое в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

**Цель:** Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом. Развитие физического состояния детей младшего дошкольного возраста. Формирование у них здорового образа жизни, приобщение к занятиям фитнесом

### **Задачи:**

1. Совершенствовать физические способности всех двигательных качеств с помощью различных видов аэробики и фитбол-гимнастики.
2. Формирование навыка пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений с помощью бэби-дэнс и стрейчинга.
3. Способствование благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
4. Знакомить детей различными видами спорта через занятия фитнесом.
5. Повышение сопротивляемости организма.
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.
7. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- начальная диагностика (сентябрь);
- итоговая диагностика (май).

**Цель диагностики:** Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

#### **Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения(3-4 года)**

- Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга
- Умеют управлять своим телом, а так же правильно дышать (носом)
- Освоили составные элементы движений.

#### **Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения(4-5 лет)**

- Владеют новыми комбинациями движений.
- Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков.
- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку.

#### **Предполагаемые результаты к концу 3-го года обучения(5-6 лет)**

- Владеют обручем и всеми его способами.
- Движения выполняют ритмично и выразительно.
- Умеют сохранять равновесие на фитболах.

#### **Предполагаемые результаты к концу 4-го года обучения(6-7 лет)**

- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча.

- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения.
- Развита сила основных мышечных групп.

## II. Содержательный раздел.

### 2.1. Календарно-тематическое планирование

Месяц	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
Сентябрь	Зверо-аэробика Стрейчинг	Зверо-аэробика Стрейчинг	Фитболгимнастика Стрейчинг	Фитболгимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Октябрь	Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	Художественная гимнастика Стрейчинг	Художественная гимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Ноябрь	Силовая гимнастика Стрейчинг	Силовая гимнастика Стрейчинг	Бэби-дэнс Стрейчинг	Бэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги
Декабрь	Зверо-аэробика Стрейчинг	Стрейчинг Зверо-аэробика	Стрейчинг Фитболгимнастика	Фитболгимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Январь	Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	Лого-аэробика Дыхательная гимнастика	Спортивная аэробика Стрейчинг	Спортивная аэробика Стрейчинг с элементами йоги

Февраль	Силовая гимнастика Стрейчинг	Силовая гимнастика Стрейчинг	Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика
Март	Зверо-аэробика Стрейчинг	Зверо-аэробика Стрейчинг	Фитболгимнастика Стрейчинг	Фитболгимнастика Стрейчинг с элементами йоги
Апрель	Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика Лого-аэробика	Стрейчинг Бэби-дэнс	Бэби-дэнс Стрейчинг с элементами йоги
Май	Бэби-дэнс Стрейчинг	Бэби-дэнс Стрейчинг	Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика	Силовая гимнастика Дыхательная гимнастика

## 2.2. Перспективное планирование

1-й год обучения (3-4 года)			
ЗАДАЧИ:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга.</li> <li>Упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релакс).</li> <li>Упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела</li> </ul>			
Сентябрь	Недели	Задачи	Содержательная часть
	1	Разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение (ИУ) «Зайки попрыгайки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог»</p>
	2	-//- Закрепление (3)	

			Ш.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»
	3	Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» III.ИМП: «Котята и клубочки»
	4	-//- 3	Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
Октябрь	1	Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие. Учить правильно дышать носом	I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне», «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»
	2	-//- 3	
	3	Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»
	4	-//- 3	II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик
Ноябрь	1	Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I.Ходьба и бег в чередовании с ходьбой II.Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»
	2	-//- 3	
	3	Учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового стрейчинга. Формировать правильную осанку и чувство ритма.	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»
	4	-//- 3	III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»
Декабрь	1	Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом	I.Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки»

		и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно.	II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»
	2	-//- 3	
	3	Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке ног и рук в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки» II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
	4	-//- 3	
Январь	1	Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.	I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»
	2	-//- 3	III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»
	3	Продолжать закреплять навыки в ползание	I .Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»
	4	-//- 3	II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»
Февраль	1	Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач» III.ИМП: «Узнай кто позвал».
	2	-//- 3	Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»
	3	Продолжить учить согласовывать движения и дыхания при выполнении упражнений игрового	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», 10
	4	-//- 3	стрейчинга Продолжать формировать правильную осанку и

			чувство ритма «Циркач», «Насос» «Силачи» III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»
Март	1	Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение(ИУ) «Зайки»
	2	-//- 3	II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог» III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Черепашка»
	3	Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Африки: «Тигр», «Зебра», «Бегемот», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф»
	4	-//- 3	III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Змея», «Черепашка».
Апрель	1	Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием	I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята»
	2	-//- 3	III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»
	3	Совершенствовать ходьбу из разных и.п	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»
	4	-//- 3	II. Лого аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Красный шарик»
Май	1	Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями II.Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач»
	2	-//- 3	III.ИМП: «Узнай кто позвал». Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля»
	3	Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	I.Ходьба и бег в чередовании с гантелями

	4	-//- 3	<p>II. Силовая гимнастика: ИУ: «Акробаты», «Прыгающий колобок», «Самолеты», «Циркач», «Насос» «Силачи»</p> <p>III.ИМП: «Узнай кто позвал».</p> <p>Стрейчинг: «Домик», «Вафелька», «Цапля», «Звезда»</p>
<p>2-й год обучения (4-5 года)</p> <p><b>ЗАДАЧИ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить быстрому овладению новым комбинациям движений.</li> <li>• Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.</li> <li>• Развивать красоту, грациозность выполняя физические упражнения под музыку.</li> </ul>			
Сентябрь	1	Разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а так же высокий подъем коленей поочередно	<p>I.Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение(ИУ) «Раки»</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»</p>
	2	-//- 3	<p>III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»</p>
	3	Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	<p>I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки».</p> <p>II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони»</p>
	4	-//- 3	<p>III.ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»</p>
Октябрь	1	Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.	<p>I.Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны»</p> <p>II.Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»</p>
	2	-//- 3	
	3	Формировать чувство ритма, продолжать учиться ИУ	<p>I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»</p> <p>II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».</p> <p>III.Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»</p>
	4	-//- 3	

Ноябрь	1	Упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»
	2	-//- 3	III. ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»
	3	Формировать правильную осанку и чувство ритма	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны»
	4	-//- 3	III. ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»
Декабрь	1	Продолжать разучивать игровые упражнения с бегом и прыжками, а также высокий подъем коленей поочередно.	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки» II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа»
	2	-//- 3	III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
	3	Разучивать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» \
	4	-//- 3	III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
	1	Продолжать учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»
	2	-//- 3	
	3	Продолжать закреплять навыки в ползании	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка-наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и добрая кошка», «Мудрая сова».
	4	-//- 3	

			III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»
Февраль	1	Продолжать упражняться в беге и ходьбе, разучивать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»
	2	-//- 3	III. ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»
	3	Продолжать формировать правильную осанку и чувство ритма	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты»
	4	-//- 3	III. ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»
Март	1	Совершенствовать бег и ИУ в сочетании с музыкой	I. Ходьба, бег в рассыпную, игровое упражнение (ИУ) «Раки»
	2	-//- 3	II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Дикобраз», «Антилопа» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка»
	3	Совершенствовать ползание разными способами, учиться правильной постановке положению рук и ног, в разных и.п.	I. Ходьба, бег на носочках, игровое упражнение «Зайки» «Муравьишки». II. Зверо-аэробика: Звери Зоопарк: «Тигр», «Зебра», «Обезьяна», «Носорог», «Жираф», «Дикобраз», «Антилопа», «Пони» III. ИМП: «Котята и клубочки» Стрейчинг «Лягушки», «Слоник», «Кошка», «Лисичка», «Змея», «Черепашка», «Медуза»
	4	-//- 3	
Апрель	1	Продолжать формировать устойчивое равновесие, следить за правильным дыханием	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны» II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова»
	2	-//- 3	III. Дыхательная гимнастики (ДГ) «Еж», «Поехали!»
	3	Совершенствовать ходьбу в разных направлениях	I. Ходьба, ИУ «Гномики и Великаны», «Веселый жук»
	4	-//- 3	II. Лого-аэробика «У бабушки в деревне»: «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Цыплята» «Курочка наседка», «Каза-дереза», «Осел», «Злая и

			добрая кошка», «Мудрая сова». III. Дыхательная гимнастика (ДГ) «Еж», «Поехали!», «Ветер»
Май	1	Совершенствовать подбрасывание и ловлю мяча двумя руками	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями, в разных направлениях II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III. ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок»
	2	-//- 3	
	3	Совершенствовать навык стойки в равновесии на мяче	I. Ходьба и бег в чередовании с гантелями II. Силовая гимнастика с гантелями: «Силачи», «Атлеты», «Барабан», «Наклоны», «Повороты», «В шпагате» III. ИМП: «Тихо-громко». Стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Солнечный лучик», «Волк»
	4	-//- 3	
3-й год обучения (5-6 года) ЗАДАЧИ:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить овладевать обручем разными способами.</li> <li>• Развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно.</li> <li>• Учить сохранять равновесие на фитболах.</li> </ul>			
Сентябрь	1	Упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки» Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют» III. Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик»
	2	-//- 3	
	3	Упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют» III. Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»
	4	-//- 3	
Октябрь	1	Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА	I. Ходьба с хорошей отмахкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки» II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина» III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка»
	2	-//- 3	
	3	Учить раскручивать обруч на шее и конечностях, развивать умение	I. Ходьба с хорошей отмахкой рук, ИУ «Большие лягушки», «Муравьишки»

		выполнять движения ритмично и выразительно	II. Художественная гимнастика с обручем: «Руль», «Браслетик», «Колесо», «Балерина», «Прокати по дорожке», «Подбрось и не урони» III. ИМП: «Тик-так», Стрейчинг: «Дуб», «Журавль», «Фонарик», «Черепашка», «Паучок»
	4	-//- 3	
Ноябрь	1	Развивать мышечную силу и выносливость, укреплять ОДА	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги»
	2	-//- 3	III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»
	3	Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать эмоциональную раскрепощенность	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»
	4	-//- 3	
Декабрь	1	Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели»
	2	-//- 3	III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»
	3	Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием. ИУ «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»
	4	-//- 3	
Январь	1	Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим», «Махи», «Твист», «Пружинка»
	2	-//- 3	III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок»
	3	Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию	I. Ходьба размашистым шагом с поворотами в припрыжку, бег трусцой с переходом на галоп по сигналу II. Спортивная аэробика: «Птички», «Повороты головой», «Постучим»,

		положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	«Махи», «Твист», «Пружинка», «Жеребенок», «Мостик», «Прыжки» III. Стрейчинг: «Бабочка», «Лисичка», «Сундучок», «Веточка», «Кустик»
	4	-//- 3	
Февраль	1	Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»
	2	-//- 3	
	3	Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»
	4	-//- 3	
Март	1	Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля»
	2	-//- 3	
	3	Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба в припрыжку и бег с чередованием по сигналу свистка. ИУ «Гусенички» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Кустик»
	4	-//- 3	
Апрель	1	Продолжить развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб»
	2	-//- 3	

	3	Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	I. Ходьба «Пингвины» и бег «Страусы», переход на марш и галоп по сигналу II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце» III. Стрейчинг: «Журавль», «Паучок», «Матрешка», «Дуб», «Цапля», «Веточка», «Кустик»
	4	-//- 3	
Май	1	Укреплять развитие мышц верхнего плечевого пояса, тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечнососудистой системы организма	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Вырасти большой»
	2	-//- 3	
	3	Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с кольцами в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с гантелями: «Марш», «Сильные плечи», «Туда-сюда», «Замах», «Закрутка», «Глубокий присед», «Лыжня» III. Дыхательная гимнастика: «Самолет», «Дровосек»
	4	-//- 3	

4-й год обучения (5-6 года)

**ЗАДАЧИ:**

- Учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле мяча.
- Упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнения.
- Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок

Сентябрь	1	Упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил» III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»
	2	-//- 3	
	3	Упражнять в равновесии из разных и.п., а так же	

		воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил»</p> <p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>
	4	-//- 3	
Октябрь	1	Учить четкой координации и согласованности движений, способствовать совершенствованию ОДА	<p>I. Маршировка по кругу, бег с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями»)</p> <p>II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики»</p> <p>III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «Поза воина», «Качели», «Кузнечик»</p>
	2	-//- 3	
	3	Развивать внимание и быстроту реакций, воспитывать организованность и дисциплину	<p>I. Маршировка по кругу, бег с захлестом голени с остановкой по сигналу (стрейчинг «Журавль»), пружинистый шаг на каждое приседание, с остановкой по сигналу (стрейчинг «Цапля машет крыльями»)</p> <p>II. Художественная гимнастика: «Жонглер», «Лови, бросай, упасть не давай», «Фокусник», «Веселый мяч», «Воротики», «Спираль», «Самый ловкий»</p> <p>III. ИМП: «Черт и краски», Стрейчинг с элементами йоги: «Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр»</p> <p>«Верблюд», «Черепашка»</p>
	4	-//- 3	
Ноябрь	1	Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан»</p>
	2	-//- 3	<p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки», «поза лотоса».</p>

	3	Формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	<p>I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»</p> <p>II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв»</p>
	4	-//- 3	<p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>
Декабрь	1	Продолжать упражнять в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p>
	2	-//- 3	<p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»</p>
	3	Продолжать упражнять в равновесии из разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	<p>I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»</p> <p>II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом»</p>
	4	-//- 3	<p>III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»</p>
Январь	1	Учить ловле и подбрасыванию мяча с использованием скамьи, оптимизировать развитие ОДА	<p>I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил»</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка»</p>
	2	-//- 3	<p>III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»</p>
	3	Формировать навыки выразительности и подвижности, а так же способствовать формированию положительных эмоций, активности и двигательной деятельности	<p>I. Ходьба с чередованием подскоков с хлопком над головой, ИУ: «Шалтай-болтай», «Крокодил», «Мячик»</p> <p>II. Спортивная аэробика: «Играем с плечами», «Шаги в сторону», «Пружинка», «Наклоны», «Велосипед», «Спрячемся», «Неваляшка», «Ванька-встанька», «Приседаем», «Прыжки»</p>

	4	-//- 3	III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
Февраль	1	Учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница»
	2	-//- 3	II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»
	3	Формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой», «Ежик»
	4	-//- 3	
Март	1	Совершенствовать навыки в равновесии с использованием разного инвентаря и способов выполнения упражнения	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница»
	2	-//- 3	III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз»
	3	Совершенствовать способность держать равновесие в разных и.п., а так же воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физ.упр. в подвижных играх	I. Ходьба и бег с чередованием. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Фитбол-гимнастика: «Наклоны», «Попрыгунчики», «Самолеты», «Арка», «Салют», «Качели», «Мостик», «Крокодил», «Дом», «Мельница», «Растяжка»
	4	-//- 3	III. Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок»
Ап нел	1	Продолжить развивать силу основных мышечных	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка»

		групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок	II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки» III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Поза лотоса»
	2	-//- 3	
	3	Продолжить формировать потребность в двигательной активности, а так же навыки выразительности и активности	I. Ходьба и бег с ленточками, «Галоп», «Туфельки», «Ямайка» II. Бэби-дэнс: «Топ», «Хоп», «Топ-хоп», «Буги», «Круги», «Полусолнце», «Тюльпан», «Клубок», «Взрыв», «Прыжки», «Ножницы»
	4	-//- 3	III. Стрейчинг с элементами йоги: Стрейчинг с элементами йоги: «Звезда», «Пушка», «поза собаки мордой вниз», «Замок», «Жучок», «Поза лотоса»
Май	1	Продолжать учить перебрасывать мяч, а так же совершенствовать умение работать в парах	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач» III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Вырасти большой»
	2	-//- 3	
	3	Продолжать формировать навык выразительности и подвижности, а так же формировать положительные эмоции	I. Ходьба с гантелями в чередовании с бегом между предметами. ИУ «Веселые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки» II. Силовая гимнастика с мячом: «Мяч вверх», «Стрела», «Достань носочек», «Муравей», «Самолет», «Подъемный кран», «Достань мяч», «Циркач», «Поймай колобок», «Насос», III. Дыхательная гимнастика: «Дровосек»
	4	-//- 3	

### 2.3. Формы работы:

Занятия:

Фитбол - гимнастика

Стрейчинг

Логоаэробика

Бэби-дэнс

Элементы йоги  
Звероаэробика  
Спортивная аэробика

#### 2.4. Работа с родителями

Работа с родителями						
Традиционные			Нетрадиционные			
Родительские собрания	Индивидуальные беседы	Консультации	Открытые занятия	Мастер-классы	Семинары, практикумы	Памятки для родителей

### III. Организационный раздел.

#### 3.1. Возраст, сроки реализации

Программа рассчитана на 4 года. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 15 до 30 минут. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям.

1-й год обучения 3-4 года - 15 мин

2-й год обучения 4-5 лет - 20 мин

3-й год обучения 5-6 лет - 25 мин

4-й год обучения 6-7 лет - 30 мин

3.2. Условия набора: Группы формируются по возрасту. Для занятий необходима спортивная форма и чешки.

#### 3.3. Материально-техническое обеспечение

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

1. Магнитофон

2. Спортивное оборудование:

- гимнастические палки
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- скакалки
- мячи большие резиновые (фитбол)
- гимнастические гантели (пластик.)
- флажки
- тяжелые гимнастические мячи
- мягкие модули разных форм



ФИ О	Фитболгим настика		Худ. гим-ка		Бэби- дэнс		Спорт. гим-ка		Сил. гим-ка		Стрейчин г с элемента ми йоги		Результаты
	Крокодил	Мельница	Жонглер	Воротки	Ножницы	Взрыв	Неваляшка	Велосипед	Муравей	Стрела	Лотос	Звезда	

Список литературы:

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005
2. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
3. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005г.
4. Кулик , Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
5. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
6. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
7. «Степ-танс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детствопресс., 2000.
10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Т.А.Тарасова, “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ” – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-танс". С.-П. 2007.
14. Н.А. Фомина – методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
16. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми)

Пронумеровано, пронумеровано  
и скреплено печатью  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 127 «Друзья» Т.В. Тюлиганова

