

ПРИНЯТО

Решением педагогического
МБДОУ «Детский сад №187»
Протокол №1 от 01.09.2021 года

УТВЕРЖДАЮ
советом Заведующий МБДОУ «Детский сад №187»
Г.Ф. Юсупова
Введено в действие
Приказом № 90-02 от 2.09.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):
Молодцова Ольга Олеговна,
педагог дополнительного образования

Казань, 2021 год

Пояснительная записка

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.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка, используя нестандартные оборудования (степ – ступеньки, стульчики, фитболы).

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия танцевальной аэробикой, или детским фитнесом.

В детском фитнесе используются несколько направлений.

1. **«Зверобика»** - аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
2. **Stepbystep** – освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
3. **Babytop** – упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
4. **Упражнения с фитболом** – гимнастика на больших мячах; развивает ОДА малыша.
5. **Детская йога** – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

Рабочая программа разработана на основе учебного материала «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет» автор Сулим Елена Владимировна.

Цели и задачи программы

1. Обеспечивать развитие тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку, используя нестандартного оборудования;

2. Давать возможности каждому ребенку демонстрировать свои двигательные умения сверстникам и учиться у них;

3. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);

3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

4) части комплекса (определённое количество комбинаций);

5) комплекс упражнений.

Структура организации образовательного процесса

Возраст детей 3-7 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий от 20 мин до 35-40 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая часть фитнес – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробике и музыкально – ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнеса – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели), упражнения на степ – платформе, отжимание от пола, качание прессы. Элементы акробатики также способствуют развитию силы.

Занятия в стиле stepbystep направлены на освоение навыков равновесия. Выполнение шагов по степ – ступенькам, под музыку. В основной части включаются элементы художественной гимнастики.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, подгрупповая.

Срок реализации программы: 2 года.

Ожидаемые результаты:

. Целенаправленная работа с использованием степ-платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированность умений ритмически согласованно выполнять степ-шаги под музыку.
- Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Мониторинг детского развития проводится 2 раза в год (в декабре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком общеразвивающей программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению общеразвивающей программы “Танцевальная аэробика”, развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы “Детский фитнес”.

Способы фиксации данных обследования:

Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

- Обобщение результатов в таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.

ФИ ребёнка		
	Декабрь	Май
<p>Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.</p> <p>Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>Сохраняет правильную осанку.</p> <p>Активно участвует в играх.</p> <p>Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.</p>		

Критерии оценки:

- **3 балла** – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- **2 балла** – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
- **1 балл** – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

Календарно – тематическое планирование работы с детьми I года обучения

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи
Сентябрь	Классическая аэробика	<p>- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия</p> <p>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.</p> <p>- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и</p>

		<p>словом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование защитных сил организма.
Октябрь	Степ - аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
Ноябрь	Танцевальная аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера.
Декабрь	Ортопедическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - освоение комплексов, техники выполнения упражнений без предметов и с предметами.
Январь	Классическая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> -развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; -освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; -умение сочетать движения с

		музыкой и словом; -учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.
Февраль	Степ - аэробика	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия степ-аэробикой ; - освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-ступеньках; - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом.
Март	Танцевальная аэробика	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
Апрель	Ортопедическая гимнастика	- освоение комплексов, техники выполнения упражнений без предметов и с предметами;
Май	Степ — аэробика и итоговые занятия	- повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма.

Содержание программы

1. Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris_ford_vs_gordon__doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_edit_(zvukoff.ru)»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки

природы [Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii](#).

2. Фитбол-аэробика «Попрыгунчики»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Попрыгунчики» «[Dlya+detey+-+Veselaya+Muzyka_\(mp3top100.net\)](#)»;

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце под звуки природы «релаксация пение птиц медленная музыка».

3. Танцевальная аэробика «Русский bit».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца.

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «[Orkestr-narodnyh-instrumentov-Russkaya-bystraya-kadril_\(mp3keks.com\)](#)»;

Стретчинг: медленное круг.движ.головой; растягивание внутр. мышц бедра под музыку [Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka\(mp3keks.com\)](#);

Релаксация и самомассаж под звуки природы [Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii](#).

4. Степ-аэробика «Бабушка», «Собачки», «Веселые ковбои»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера; основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку А. Рыбникова;

Разучивание ритмической композиции «Бабушка» под песню «Ладушки - оладушки»; «Собачки» под «Собачий вальс».

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под звуки природы «[Zvuki_prirody-Zvuki_tropicheskogo_lesa_posle_dozhdy](#)».

5. Классическая - аэробика «Отважные моряки»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: [Zvuki_Prirody._Muzyka_Morya...](#)

6. Ортопедическая гимнастика.

Объяснение, показ. Упражнения из положения сидя на полу.

7. Танцевальная аэробика «Народный міх»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца;

Разминка под музыку «Барбарики» .

Разучивание ритмической композиции.

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

8. Степ-аэробика «Загадочные шаги»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, основные шаги степ-аэробики;

Разминка под музыку «Барбарики»;

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции

«Загадочные шаги» под музыку «Chris_Parker_-_Symphony_2011_skripichnaya_tantsevalnaya_muzika__(get-tune.net)»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела под звуки природы Zvuki_prirody-Pticy_sverchki.

Календарно – тематическое планирование работы с детьми II года обучения

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи
Сентябрь	Степ - аэробика	<ul style="list-style-type: none">- повторение общей структуры и содержания занятий степ-аэробикой ;- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-платформах;- совершенствование координации движений и чувства равновесия;- умение сочетать движения с музыкой и словом.- упражнять в танцевальных движениях;- развивать внимание, память.
Октябрь	Танцевальная аэробика и	освоение техники основных

	Ортопедическая гимнастика	<p>базовых танцевальных шагов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.
Ноябрь	Степ - аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
Декабрь	Степ - аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.
Январь	Классическая аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта; - освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера; - умение сочетать движения с музыкой и словом; - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.
Февраль	Степ - аэробика	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом. - упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.

Март	Танцевальная аэробика	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
Апрель	Ортопедическая гимнастика	- освоение комплексов, техники выполнения упражнений без предметов и с предметами;
Май	Степ — аэробика и итоговые занятия	- повторение комбинаций степ-аэробики; - повторение комбинаций танцевальной аэробики; - совершенствование координации движений и чувства ритма.

Содержание программы.

КОМПЛЕКС 1 (с фитболом)

«Танцуем сидя»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (с фитболом)

«Веселый мяч»

Разминка.

Упражнения для плечевого пояса.

Упражнения для мышц спины.

Упражнения для ног.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 1 (на степ-платформе)

«Воробьиная дискотека»

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

КОМПЛЕКС 2 (на степ-платформе)

«2 притопа, 3 прихлопа».

Разминка (без степ-платформы).

Основные шаги степ-аэробики.

Стретчинг.

Релаксация.

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Основные упражнения	Указания
I. Подготовительная	Разминка 5-10 мин.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой;
II. Основная	Аэробная часть 20-25 мин.	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы, танцевальные комбинации, бег, прыжки в сочетании с движениями рук, стэп — аэробика, ортопедическая гимнастика.	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями с постепенным увеличением нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
III.	Стретчинг-	Растягивание	Выполнять в медленном и среднем темпе в

Заключительная	упражнения на растяжку. 2-5 мин.	мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений. В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.
-----------------------	----------------------------------	--	--

Основные направления оздоровительной аэробики в детском саду:

- **Классическая аэробика** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- **Танцевальная аэробика** – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Однако в ДООУ высота степ – доски постоянна. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие.

- **Ортопедическая гимнастика.** Выполнение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия способствует укреплению свод стопы и позволяет снизить процент детей, имеющих деформацию стоп и нарушений осанки.

- **Стретчинг («растягивание»).** Освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательные упражнения

Классическая аэробика и степ-аэробика объединены использованием основных двигательных упражнений. В степ-аэробике движения усложняются использованием степ-платформы.

Овладение техникой базовых шагов:

1. **Марш** - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. **Приставной шаг (степ тач – steptach)**- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом.
3. **V – шаг (ви-степ – v-step)**- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
4. **Открытый шаг (оупен степ - openstep)**- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
5. **Подъем колена вверх (kneeur, kneelift)**- сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
6. **Махи ногами (кик -kick)**- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
7. **Выпад (lunge)**- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
8. **Скрестный шаг (crossstep)**- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
9. **Выставление ноги на пятку (heeitoch), на носок (toetouch)**, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
10. **Бег на месте** с продвижением в различных направлениях;
11. **Маятник** - прыжком смена положения ног;
12. **Подскок** - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
13. **«Скип» (skip)**- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Комплекс ортопедической гимнастики

Исходное положение (И.п.): лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.
2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.
3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.
4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной

амплитудой.

5. Захват стопами крупного предмета (мяча, мешка с песком), переключивание за голову с последующим возвращением в И.П.
6. Поочередное и одновременное потягивание пятками по 4-6 секунд.
7. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленных (КС), тазобедренных (ТБС) суставах, подошвы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
8. И.п.: как в 5. Поочередный и одновременный отрыв пяток от пола с удержанием в течение 4-6 секунд.
9. И.п.: как в 5. Разведение ног с постановкой на носки, сведение с постановкой на пятки.

И.п.: сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.
2. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в КС одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в КС, подошвенное сгибание стопы, принятие И.п.
3. И.п.: сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в КС, ТБС, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.
4. И.п.: как в 3. Захват мелких предметов перед собой, переключивание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.
5. И.п.: как в 3. Захват стопами крупного предмета, выпрямление ног в КС, возвращение в И.п.
6. И.п.: как в 3. Гофрирование стопами коврика.
7. И.п.: как в 3. Катание каждой стопой малого мяча.
8. И.п.: как в 3. Катание стопами палки.
9. И.п.: как в 3. Разведение ног с постановкой на пятки, сведение с постановкой на носки.

И.п.: стоя

1. Подъем на носки.
2. Подъем на пятки.
3. Полуприседы на носках.
4. Подъем на наружные своды стоп.
5. И.п.: стоя, носки вместе, пятки врозь. Полуприседы.
6. И.п.: стоя на гимнастической палке. Приседы.
7. Ходьба на месте без отрыва пальцев от пола.
8. Повороты туловища в стороны без отрыва стоп от пола.
9. Разведение пяток, И.п. Разведение носков, И.п.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы.
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.

8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. **Шаг вперед, назад** – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. **Шаги в сторону** - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. **«Тач» вперед-назад** – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
4. **Скользящие шаги** – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
5. **«Моталочка»** - махи вперед, назад в прыжке со сменой ног;
6. **Прыжки на двух ногах** – вертикальный прыжок толчком с двух ног с поджатыми ногами и приземлением на две ноги;
7. **«Ковырялочка»** - выставление ноги в сторону на носок, на каблук и тройной притоп, и все с другой ноги;
8. **«Дробные выстукивания»** - продвижение в любом направлении пристукивая обеими ногами по-очереди в полуприседе.

Стретчинг

(упражнения на растягивание)

1. **«Пчелка»**. Сесть на пятки. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. Вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.
2. **«Петушок»**. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.
3. **«Горка»**. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.
4. **«Муравей»**. Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. Медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. Повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену.

5. **«Веточка»**. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладонки вниз. Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.
6. **«Бабочка»**. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз. Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Сулим Е.В. ООО «ТЦ Сфера» 2014.
2. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Сулим Е.В. ООО «ТЦ Сфера» 2014.
3. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
4. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999г.
5. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
6. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
8. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995г.