

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Сладковский детский сад «Сказка»

ПРИНЯТО:

Заседание педагогического
совета

Протокол №1 от 31.08.2023г.



Утверждаю:

Директор МАДОУ «Сказка»

А.А.Мороз

Приказ № 43 от 01.09.2023 г.

Программа
оказания дополнительных образовательных услуг
физкультурно-оздоровительного направления
«Детский фитнес»

Возраст 6-7 лет

Срок реализации: с 01.09.2023г по 01.07.2024г

Модифицирована воспитателем Баженовой Л.В на основе
программы «Фитнес в детском саду» О.Н.Рыбкиной,
Л.Д.Морозовой

с. Сладково

2023г

Пояснительная записка

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В двигательную деятельность детей можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

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, в том числе к занятиям по физической культуре.

Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре - «Детский фитнес». Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно - двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

Цель – способствовать - укреплению здоровья ребенка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи:

1. Укрепление здоровья: развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника; формировать правильную осанку, стопу; стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма; приобщать к здоровому образу жизни.

2. Развитие двигательных качеств и умений: развивать точность и координацию движений; развивать гибкость, пластичность; воспитывать выносливость;
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве; обогащать двигательный опыт ребенка.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Использование современного оборудования (степ - платформы), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- Степ-аэробика отличается комплексом упражнений, рассчитанным на старший дошкольный возраст. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.
- Программа позволяет использовать степ-аэробику как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием степ - платформы но и силовую гимнастику.
- В программу включено множество упражнений на степ-платформе с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.
- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей.
- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

Организационный момент: занятия проводятся 1 раз в неделю, длительностью 30 минут, 4 занятия в месяц, возраст детей 6-7 лет.

Форма проведения - групповая.

Структура фитнес-занятий включает в себя 3 части:

Подготовительная часть – (организация детей, создание мотивации) разминка (комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия к более сложным упражнениям. (10 минут). Содержание разминки включает в себя строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, игровые ритмические упражнения, упражнения на быстроту, внимание и др.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, фитбол гимнастики, степ-аэробики отдельно и в связке, а также обучение целому комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей (15 минут)

Заключительная часть.

Может включать упражнения игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, упражнениями на релаксацию (5 минут)

Результаты и способы определения их результативности:

- 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 шаг
- шаги под музыку.

Учебно-тематический план

Количество занятий, объем образовательной нагрузки в неделю (мин.)	1/30
Количество часов в учебном году	32

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	2	7	9
Комбинированные		14	14
Игровые итоговые	-	3	3
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	3	29	32

4. Содержание программы:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети становятся позади степов.

№	тема	Содержание
Сентябрь		
	Вводное занятие 1 – 2 неделя	<p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)</p> <p>Подготовительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.) 2. Ходьба на степе. 3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками. 4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа. 5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

		<p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. 2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.) 3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз. 4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз. 5. Ходьба на степе, высоко поднимая колени, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной. 6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.) 7. Бег на месте на полу. 8. Легкий бег на степе. 9. Бег вокруг степа. 10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.) 11. Обычная ходьба на степе.
	<p>3-4 неделя</p>	<ol style="list-style-type: none"> 12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи. 13. Шаг в сторону со степа на степ. 14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи. 15. Шаг в сторону со степа на степ. 16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе. 17. То же, выполняя танцевальные движения руками. 18. Упражнение на дыхание. 19. Обычная ходьба на степе. 20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам. 21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе. 22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой. 23. Шаг на степ со степа. 24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу. 25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз). 26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга). 27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз). 28. Бег змейкой вокруг степов. 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки». <p>Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки</p>

		<p>на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.</p> <p>30. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Октябрь		
	Комплекс 1 1 неделя	<p>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)</p> <p>2. Ходьба на степе.</p> <p>3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</p> <p>5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.</p>
	2 неделя	<p>1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)</p> <p>3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.</p> <p>4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.</p> <p>5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)</p> <p>7. Бег на месте на полу.</p> <p>8. Легкий бег на степе.</p> <p>9. Бег вокруг степа.</p> <p>10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)</p>
	3 неделя	<p>11. Обычная ходьба на степе.</p> <p>12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.</p> <p>13. Шаг в сторону со степа на степ.</p> <p>14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.</p>

		<p>15. Шаг в сторону со степа на степ.</p> <p>16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.</p> <p>17. То же, выполняя танцевальные движения руками.</p> <p>18. Упражнение на дыхание.</p> <p>19. Обычная ходьба на степе.</p> <p>20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.</p> <p>21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.</p> <p>22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.</p> <p>23. Шаг на степ со степа.</p>
	4 неделя	<p>24. Построение по кругу. Ходьба на степе в кругу.</p> <p>25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).</p> <p>26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).</p> <p>27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).</p> <p>28. Бег змейкой вокруг степов.</p> <p>29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».</p> <p>Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.</p> <p>Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.</p> <p>30. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
Ноябрь		
	Комплекс 2. 1-2 недели:	<p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.</p> <p>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>2. Ходьба на степе.</p> <p>3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.</p>
	3-4 недели:	<p>1. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперед, вверх, вперед, вниз.</p> <p>2. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.</p> <p>3. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками</p>

		<p>вперёд и назад.</p> <p>4.Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи вниз.</p> <p>5.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.</p> <p>1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;</p> <p>2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;</p> <p>3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;</p> <p>4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p> <p>5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.</p> <p>Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):</p> <p>«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками</p>
Декабрь.		
	<p>Комплекс 3 1-2 недели.</p>	<p>В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.</p> <p>1.И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>2.Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).</p> <p>3.Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.</p> <p>4.Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).</p> <p>5.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.</p> <p>1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;</p> <p>2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;</p> <p>3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;</p> <p>4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;</p> <p>5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.</p> <p>Всё повторить 3 раза.</p>
	<p>3-4 недели:</p>	<p>1.И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.</p>

		<p>1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – вернуться в и.п.; 3– 4 – тоже в другую сторону.</p> <p>2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть). 1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>Подвижная игра «Иголлка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголлка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»)</p>
Январь		
	<p>Комплекс 4. 1-2 недели:</p>	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.</p> <p>1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2. Ходьба с перешагиванием через степы. 3. 1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз). 4. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз) 5. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи. 6. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз). Всё повторить 3 раза. 7. Стоя на коленях на степе, руки в стороны. 1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток; 2 – и.п.;</p>

		<p>3 – 4 – то же в другую сторону. 8. И.п.: сидя, руками держаться за края степа. 1 – 2 – поднять тело и прогнуться; 3 – 4 – вернуться в и.п. 3-4 недели: Повторить номера 1,2,6,7 1-2 недели. 1.И.п.: упор присев на степе. 1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа; 3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. 2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок. 1 – 4 – пружинить на ноге; 5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой. 3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад. 4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом) Вылез мишка из берлоги, Разминает мишка ноги. На носочках он пошёл И на пяточках потом. На качелях покачался, И к лисичке он подкрался: «Ты куда бежишь, лисица? Солнце село, спать пора, Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).</p>
Февраль.		
	<p>Комплекс 5 1-2 недели</p>	<p>В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов. 1-2 недели: 1.Ходьба и бег змейкой вокруг степов. 2.Ходьба с перешагиванием через степы. 3.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться). 4.Ходьба на степе. 5.Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p>

		<p>6. Приставной шаг назад со стёпа, вперёд со стёпа.</p> <p>7. Ходьба на стёпе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.</p> <p>8. Стоя на коленях на стёпе, руки в стороны.</p> <p>1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3 – 4 – то же в другую сторону.</p> <p>9. И.п.: сидя, руками держаться за края стёпа.</p> <p>1 – 2 – поднять тело и прогнуться;</p> <p>3 – 4 – вернуться в и.п.</p>
	3-4 недели:	<p>1. Ходьба на стёпе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>2. Шаг на стёп – со стёпа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 – повторить 3 раза).</p> <p>3. Приставной шаг на стёпе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</p> <p>4. Приставной шаг на стёпе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</p> <p>5. Ходьба на стёпе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>6. Шаг на стёп – со стёпа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из стёпов – это цирковая арена. Дети идут вокруг стёпов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают стёп («стойло»). Стёпов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры</p>
Март.		
	Комплекс 6. недели:	<p>1-2</p> <p>В хорошо проветренном зале стёпы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади стёпов.</p> <p>1. Ходьба и бег змейкой вокруг стёпов.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через стёпы.</p> <p>3. Прыжи на стёп и со стёпа.</p> <p>4. Приставной шаг на стёпе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.</p> <p>5. Приставной шаг на стёпе вправо – влево с</p>

		<p>полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.</p> <p>6. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.</p> <p>7. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).</p>
	3-4 недели:	<p>1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).</p> <p>2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).</p> <p>3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).</p> <p>4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).</p> <p>5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.</p> <p>6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).</p> <p>7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.</p>
Апрель.		
	Комплекс № 7. 1-2 недели:	<p>В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.</p> <p>1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через степы.</p> <p>3. Прыжки на стэп и спрыгивание с них.</p> <p>4. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.</p> <p>5. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.</p> <p>6. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.</p> <p>7. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со</p>

		свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).
3-4 недели:		<p>1. Ходьба на стэп и сходим со стэпа.</p> <p>2. Бег между стэпами.</p> <p>3. Прыжки на стэп и спрыгивание с него.</p> <p>4. Ползание на ладонях и коленях, стэп находится между ногами и ладонями.</p> <p>Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.</p> <p>5. Шаг со стэпа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.</p> <p>6. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>7. Шаг со стэпа на степ, поднимая и опуская плечи.</p> <p>8. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.</p> <p>9. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться ви.п.</p> <p>10. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться ви.п.</p> <p>11. Ходьба на степе, бодро работая руками.</p> <p>Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):</p> <p>«Бубен, бубен, долгий нос, Почём в городе овёс?» Две копейки с пятаком, Овса Ваня не купил, Только лошадь утопил Бубен, бубен, беги за нами хватай руками!</p>
Май.		
Комплекс 7. недели:	1-2	<p>В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.</p> <p>1. Ходьба обычная на месте, на степе.</p> <p>2. Приставной шаг вперёд со стэпа на пол и обратно на степ.</p> <p>3. Приставной шаг назад.</p> <p>4. Приставной шаг вправо (влево) со стэпа, вернуться ви.п.</p> <p>5. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.</p> <p>6. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко</p>

		<p>вытянуть вперед. Вернуться в и.п.</p> <p>7. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.</p> <p>8. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться ви.п.</p> <p>9. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться ви.п.</p> <p>10. Приставной шаг на степе в полуприседании.</p> <p>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).</p>
	<p>Итоговое занятие. 3 неделя:</p>	<p>В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся в две колонны, каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место.</p> <p>1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).</p> <p>2. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.</p> <p>3. Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг</p> <p>4. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой</p> <p>5. Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ</p> <p>6. Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)</p> <p>7. Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.</p> <p>8. Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.(2 раза влево)</p> <p>9. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемся движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)</p> <p>10. Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.</p> <p>11. Махи ногами кверху, начиная с левой ноги. (4 раза)</p> <p>12. Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.</p>

	<p>4 неделя:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Начинаем махи обеими ногами одновременно, кверху, не вставая со степа (4 раза) 2.Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо(4 раза) , после чего продолжить подниманием рук кверху сначала влево, потом вправо (4 раза). 3. Шагаем вокруг степа. (1 круг) 4.Разделились на две колонны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг) 5.Встаем на свои места. 6.Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо. 7.Разъединились и встали каждый перед своим степом. 8.Шагаем вокруг степа.(1 круг) 9. Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой 10.Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ 11.Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза) 12.Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку. 13.Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс. 14. Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкиваемся движениями ноги от пола, сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза) 15.Шагаем вокруг степа.(1 круг) 16.Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза) 17.Шагаем вокруг степа (1 круг) 18.И махаем руками, говорим до свидания!!!!
--	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал, коврики, гимнастические палки, обручи, скакалки, фитболы, степ-платформы, аудио и видео – материал.

Список используемой литературы:

1.Власенко.Н.Е «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018

2. Нечитайлова А.А, Н.С. Полунина. А.А, Архипова, М.А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017
3. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
4. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010
«Степ-данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СП . Детство-пресс., 2000