

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 18»

**ПРИНЯТО:**

На педагогическом совете

Протокол № 1 от «10» 0920 20

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад комбинированного  
вида №18»  
/ Матвеева А.И.  
Приказ № 110 от «28» 0920 20



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Бэби-fit»**

**Возраст воспитанников: 4-7 года**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**  
**Рагушин Михаил Сергеевич**  
**педагог дополнительного образования**

**г. Иваново, 2020 г.**

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3-4
2. Цель, задачи обучения и принципы создания программы	5-6
3. Организационно-методические формы обучения	7-8
4. Планируемые результаты программы и перечень учебно-методического обеспечения	8-9
5. Учебно-тематический план	10-17
6. Используемая литература	18

## 1. 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.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными образовательными стандартами, разработана Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бэби-fit», в основе которой лежит программа Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников».

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.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

**Актуальность программы:** 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 – «Беби-fit».

Программа «Бэби- fit» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом

применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а так же к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бэби- fit»: физкультурно-спортивная.

Программа основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Программа рассчитана на детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-8 лет). Группа детей может быть смешанная, из средних и старших, подготовительных групп. Для осуществления индивидуального подхода, количество детей в группе не должно превышать 12 чел.

Срок реализации программы: 8 месяцев.

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

## **2. Цель, задачи обучения и принципы создания программы**

### **Цель программы:**

Укрепление здоровья ребенка через потребность в движении.

В соответствии с данной целью формируются задачи, решаемые в процессе реализации данной программы.

### **Задачи приоритетной образовательной области**

#### **«Физическое развитие»:**

- Способствовать формированию правильной осанки, координации движений;
- развивать психомоторные способности (мышечную силу, подвижность, гибкость суставов и выносливость организма);
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной системы организма;
- воспитывать интерес к занятиям спортом и физическим упражнениям;
- активизировать стремление к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные задачи в интеграции образовательных областей:**

#### **«Художественно-эстетическое развитие»:**

- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности в процессе выполнения физических упражнений под музыку;
- развивать моторику, музыкальный слух;
- содействовать развитию чувства такта и ритма.

#### **«Социально-коммуникативное развитие»:**

- Приобщать детей к ценностям физической культуры;
- способствовать развитию эмоциональной сферы, коммуникативных навыков личности ребенка;
- воспитывать уверенность в своих силах, поощрять активность, инициативу.

### «познавательное развитие»:

- расширять знания детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- учить действовать по образцу, сигналу;
- развивать память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой

### «речевое развитие»:

- Расширять словарный запас;
- активизировать речь детей.

### **Принципы создания программы**

1. Доступность:
  - учет возрастных особенностей;
  - адаптированность материала к возрасту детей.
2. Систематичность и последовательность:
  - постепенная подача материала от простого к сложному;
  - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
3. Наглядность;
4. Динамичность;
5. Дифференциация:
  - учет возрастных особенностей;
  - учет по половому различию;
  - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

### **Основная форма организации:**

- Образовательная деятельность в музыкальном зале;
- подгрупповая работа (10-12 человек).

### **3. Организационно - методические формы обучения.**

Эффективность фитнес аэробики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Основным методом обучения является показ, а так же имитация, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений в фитнесе и на фитболах, а так же как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на музыкальном центре, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Формы обучения включают приведенную 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  
(определенное количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

На занятиях широко используются различные комплексы упражнений с предметами, такими как фитболы, степ, бодибарды.

**Режим образовательной деятельности – 1 занятие в неделю**

Длительность занятия для детей среднего дошкольного возраста – 20 минут, для старшего дошкольного возраста не более 30 минут. Общее количество занятий в год для каждой группы составляет 32 занятия.

Учебно – тематический план для каждой из групп усложняется в соответствии с возрастными особенностями, меняется ритм и темп движений в соответствии с музыкальным сопровождением.

### 3. Планируемые результаты программы и перечень учебно-методического обеспечения.

#### Предполагаемый результат программы:

- \*Ребенок овладевает танцевальными комбинациями и упражнениями;
- \*знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- \*владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- \*самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- \*развита координация движений рук и ног, быстрота реакции.

**Формами подведения итогов** являются показательные выступления, в т.ч. участие команд в фитнес-соревнованиях.

**Подведение итогов работы** осуществляется 2 раза в год. Диагностика проводится в декабре, мае. Уровень усвоения программы оценивается в баллах.

№	ФИ ребенка	Владеет комбинациями и упражнениями с предметами	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике	владеет техникой основных движений классической аэробики	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство ритма и равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

#### Оценка уровня развития:

**3 балла:** ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног

скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла:** ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

### **Ранжирование успехов воспитанников**

- высокий уровень: 21-18 баллов;
- средний уровень: 17-11 баллов;
- низкий уровень: 10-7 баллов.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

#### Спортивное оборудование

1. спортивные (резиновые) коврики по количеству детей;
2. гимнастические маты (3-4 шт.);
3. Фитболы по количеству детей;
4. степы -6шт. (для работы в малой группе);
5. бодибарды по количеству детей.

#### Вспомогательное оборудование

1. оборудованный зеркалами музыкальный зал;
2. музыкальный центр;

3.аудио-файлы для музыкального оформления занятий;

4.комплексы упражнений;

5. вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

### Учебно-тематический план работы

для детей среднего дошкольного возраста:

№	Занятия	Оборудование
<b>Октябрь</b>		
1.	Вводное занятие. Объяснение правил, по которым будет проходить занятие. Игра «Что у нас здесь?» - знакомство со строением человеческого тела. Объяснение и показ под музыку: марш, пружинка, пружинка с поворотом. Дыхательные упражнения «Петух», «Часики».	Магнитофон, коврики
2.	Разминка – игра «В осеннем лесу» Игра «Посмотрите, что у нас?» Закрепление упражнений – марш, пружинка, пружинка с поворотом. Ввод новых элементов – приставной шаг, двойной приставной шаг. Дыхательные упражнения «Трубач», «Паровоз».	Магнитофон, коврики
3.	Разминка-игра «В осеннем лесу» Лого-ритмика «На полянке дом стоит» Повтор элементов – пружинка с поворотом, приставной шаг, двойной приставной шаг. Разучивание нового движения – захлест.	Магнитофон, коврики
4.	Дыхательные упражнения «Насос», «Каша кипит». Разминка-игра «На рыбалке» Лого-ритмика «Возвращался еж домой» Отработка известных элементов. Разучивание нового упражнения из базовых шагов – колено. Дыхательные упражнения «Партизаны», «Гуси шипят». Разминка – игра «На рыбалке» Лого-ритмика «Возвращался еж домой»	Магнитофон, коврики
<b>Ноябрь</b>		
1.	Разминка – игра «Мы строители»	Магнитофон,

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>Соединение известных элементов в связку. Дыхательные упражнения «Ежик», «Шар лопнул». Лого-ритмика «Сом задумался о том...» Отработка 1-ой части связки. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Маятник». Разминка-игра «Что нам стоит дом построить» Лого-ритмика «Сом задумался о том...» Повтор 1-ой части связки, работа над синхронностью и артистизмом. Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Окно и дверь» Разминка-игра «Путешествуем по временам года» Лого-ритмика «Наступили холода» Повтор 1-ой связки. Ввод элементов – открытый шаг, открытый шаг+подъем рук вверх. Дыхательные упражнения «Обдуваем плечи», «Насос». Разминка-игра «Путешествуем по временам года» Лого-ритмика «Наступили холода» - Повтор элементов открытый шаг, открытый шаг+руки Ввод элемента – выпад в сторону Дыхательные упражнения «Дерево на ветру», «Бегемотики». Разминка-игра «Одеваемся мы быстро» Игра «Прикатились к нам мячи» знакомство с мячом и его свойствами. Дыхательные упражнения с мячом «Зайчик», «Змея».</p>	<p>коврики</p> <p>Магнитофон, коврики</p> <p>Магнитофон, коврики</p> <p>Магнитофон, Коврик.</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Декабрь</b></p> <p>1. Разминка-игра «Одеваемся мы быстро» Учимся правильной посадке на мяч, держать мяч в руках (внизу, на уровне груди, над головой, за головой), соединяем упражнения с мячом с шагом, приставным шагом. Дыхательные упражнения с мячом «Качели», «Маятник».</p> <p>2. Разминка-игра «Поварята» Лого-ритмика «Вот большой стеклянный чайник» Повтор 1 части связки, элемента – открытый шаг+руки. Ввод элементов – выпад назад. Дыхательные упражнения «Петух», «Часики».</p> <p>3. Разминка-игра «Поварята». Лого-ритмика «Вот большой стеклянный чайник». Повтор элементов с мячом – посадка, шаг, приставной шаг с подниманием мяча. Ввод нового элемента – присед с мячом, колени в стороны, вместе.</p> <p>4. Дыхательные упражнения с мячом «Муравей», «Зайчик». Разминка-игра «Убираем комнату» Лого-ритмика «Всегда за Вову мама игрушки убирала»</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол</p> <p>Магнитофон, коврики</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол</p> <p>Магнитофон, коврики,</p>

	<p>Повтор 1-ой части связки, элементов открытый шаг+руки, выпады в стороны, назад-вперед. Разучивание 2-ой части связки. Дыхательные упражнения «Трубач», «Паровоз».</p>	
	<b>Январь</b>	
1.	<p>Разминка-игра «Убираем комнату» Лого-ритмика «Всегда за Вову мама игрушки убирала» Повтор элементов с мячом – посадка, приставной шаг с подниманием мяча, присед с мячом. Ввод нового элемента – упражнения руками, ногами, сидя на мяче, перекачивание из стороны в сторону. Дыхательные упражнения с мячом «Медвежонок», «Птица».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
2.	<p>Разминка-игра «Олимпиада» Лого-ритмика «Всеми название дано» Повтор 1-ой части связки, соединяем со 2-ой частью. Дыхательные упражнения «Насос», «Каша кипит».</p>	Магнитофон, Коврики
3.	<p>Разминка-игра «Олимпиада» Лого-ритмика «Всеми название дано» Повтор элементов с мячом – приставной шаг, присед с мячом, упражнения на мяче. Комбинируем в 1-ую часть связки. Дыхательные упражнения с мячом «Веточка», «Паучок».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
4.	<p>Разминка-игра «Зимние забавы» Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком». Соединяем 1-ую и 2-ую части связки. Дыхательные упражнения «Партизаны», «Гуси шипят».</p>	Магнитофон, коврики.
	<b>Февраль</b>	
1.	<p>Разминка-игра «Зимние забавы» Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком». Повтор 1-ой части связки. Вводим новое положение на мяче – лежа на мяче и сидя на полу, с использованием мяча, как опоры. Дыхательные упражнения с мячом «Носорог», «Змея».</p>	Магнитофон, коврики.
2.	<p>Разминка-игра «В зимнем лесу» Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком» Повтор танцевальной связки. Прорабатывание синхронности, артистичности. Дыхательные упражнения «Ежик», «Шар лопнул».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
3.	<p>Разминка-игра «В зимнем лесу» Лого-ритмика «Паровоз» Повтор 1-ой связки с мячом, элементов – лежа на мяче, сидя на полу. Комбинируем 2-ую часть связки с мячом. Дыхательные упражнения с мячом «Книга», «Месяц».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол.

4.	<p>Разминка-игра «В цирке» Лого-ритмика «Паровоз» Соединяем 1-ую и 2-ую часть связки с мячом. Дыхательные упражнения «Гусеница2, «Елочка».</p> <p>Разминка-игра «В цирке» Повторяем танцевальные связки с мячом и без мяча, работаем над синхронностью, артистичным исполнением. Дыхательные упражнения «Удав», «Замок».</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
	<p><b>Март</b></p>	
1.	<p>Разминка-игра «Мои ручки хороши, а у соседа лучше» Лого-ритмика «Птички» Повтор танцевальной связки. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Маятник».</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
2.	<p>Разминка-игра «Мои ручки хороши, а у соседа лучше» Лого-ритмика «Птички» Повтор танцевальной связки с мячом. Дыхательные упражнения «Горка», «Мостик».</p>	<p>Магнитофон, коврики.</p>
3.	<p>Разминка-игра «Медведь в берлоге» Лого-ритмика «Звери в лесу» Вспоминаем строевые упражнения – строй, шеренга, колонна, ряд. Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Окно и дверь».</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
4.	<p>Разминка-игра «Медведь в берлоге» Сказкотерапия «Обещание» Повтор строевых упражнений, но уже с мячом. Дыхательные упражнения «Летучая мышь», «Страус». Учим повороты в движении Дыхательные упражнения «Обдуваем плечи», «Насос».</p>	<p>Магнитофон, коврики.</p>
	<p><b>Апрель</b></p>	
1.	<p>Повторяем повороты в движении Построение в круг из нескольких рядов. Дыхательные упражнения «Куница», «Стрекоза» Разминка-игра «В зоопарке» Лого-ритмика «Ручьи побежали»</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
2.	<p>Знакомство с русским народным танцем Слушаем песню «Калинка-малинка», смотрим танец на видео. Игра «Ручеек» Дыхательные упражнения «Дерево на ветру», «Бегемотики».</p>	<p>Магнитофон, коврики.</p>
3.	<p>Разминка-игра «В зоопарке» Сказкотерапия «Как звери филина лечили» Учим основное положение рук в русском народном танце – подбоченясь, скрестив перед грудью, одним пальчиком упираясь в щеку, выполняем, обходя мяч.</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>

4.	Дыхательные упражнения «Змея», «Качели». Разминка-игра «Ярмарка» Лого-ритмика «На полянке дом стоит» Повторяем основное положение рук на основе базовых шагов. Дыхательные упражнения «Петух», «Часики».	Магнитофон, коврики.
<b>Май</b>		
1.	Разминка-игра «Ярмарка» Сказкотерапия «Про то, как дети птицу радости искали» Ввод элементов русского танца для ног – пятка – носок, гармошка. Разучивание их с использованием мяча. Дыхательные упражнения «Носорог», «Муравей».	Магнитофон, коврики, фитбол.
2.	Разминка-игра «В автомобиле» Лого-ритмика «Наши алые цветочки» Повторение базовых шагов с использованием элементов русского народного танца в положении рук и в движениях ног – пятка-носок, гармошка, моталочка. Дыхательные упражнения «Трубач», «Паровоз».	Магнитофон, коврики.
3.	Разминка-игра «В автомобиле» Сказкотерапия «Просто так» Танец с мячом с использованием элементов русского народного танца. Дыхательные упражнения «Летучая мышь», «Лисица».	Магнитофон, коврики, фитбол.
Итого общее количество занятий составляет:		32

Учебно-тематический план работы  
для детей старшего дошкольного возраста:

№	Занятия	Оборудование
<b>Октябрь</b>		
1.	Вводное занятие. Объяснение правил, по которым будет проходить занятие. Игра «Что у нас здесь?» - знакомство со строением человеческого тела. Объяснение и показ под музыку: марш, пружинка, пружинка с поворотом. Ввод новых элементов – приставной шаг, двойной приставной шаг, разучивание движения – захлест. Дыхательные упражнения «Петух», «Часики».	Магнитофон, коврики  Магнитофон, коврики

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Разминка – игра «В осеннем лесу» Игра «Что у нас здесь?» Закрепление упражнений – марш, пружинка, пружинка с поворотом, приставной шаг, двойной приставной шаг, захлест. Дыхательные упражнения «Трубач», «Паровоз».</p> <p>Разминка-игра «На рыбалке» Лого-ритмика «На полянке дом стоит» Повтор элементов – приставной шаг, двойной приставной шаг двойной приставной шаг, захлест. Дыхательные упражнения «Насос», «Каша кипит».</p> <p>Разминка-игра «Мы строители» Лого-ритмика «Возвращался еж домой» Отработка известных элементов. Разучивание нового упражнения из базовых шагов – колено и соединение элементов. Дыхательные упражнения «Партизаны», «Гуси шипят»</p>	<p>Магнитофон, коврики</p> <p>Магнитофон, коврики</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>		
<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p>	<p>Дыхательные упражнения «Ежик», «Шар лопнул». Разминка – игра «Мы строители» Лого-ритмика «Сом задумался о том...» Отработка 1-ой части связки. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Маятник».</p> <p>Разминка-игра «Мы строители» Лого-ритмика «Сом задумался о том...» Повтор 1-ой части связки, работа над синхронностью и артистизмом. Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Окно и дверь»</p> <p>Разминка-игра «Путешествуем по временам года» Лого-ритмика «Наступили холода» Повтор 1-ой связки. Ввод элементов – открытый шаг, открытый шаг+подъем рук вверх.</p> <p>Дыхательные упражнения «Обдуваем плечи», «Насос». Разминка-игра «Путешествуем по временам года» Лого-ритмика «Наступили холода» - Повтор элементов открытый шаг, открытый шаг+руки Ввод элемента – выпад в сторону Дыхательные упражнения «Дерево на ветру» Игра «Прикатились к нам мячи» знакомство с мячом и его свойствами.</p> <p>Упражнения с мячом «Зайчик», «Змея». Разминка-игра «Одеваемся мы быстро» Учимся правильной посадке на мяч, держать мяч в руках (внизу, на уровне груди, над головой, за головой), соединяем упражнения с мячом с шагом, приставным шагом.</p>	<p>Магнитофон, коврики</p> <p>Магнитофон, коврики</p> <p>Магнитофон, коврики</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол</p>

	Дыхательные упражнения с мячом «Качели», «Маятник».	
	<b>Декабрь</b>	
1.	<p>Разминка-игра «Поварята»  Лого-ритмика «Вот большой стеклянный чайник»  Повтор 1 части связки, элемента – открытый шаг+руки.  Ввод элементов – выпады назад.  Дыхательные упражнения «Петух», «Часики».  Упражнения с мячом – посадка, шаг, приставной шаг с подниманием мяча.  Ввод нового элемента – присед с мячом, колени в стороны, вместе.</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
2.	<p>Дыхательные упражнения с мячом «Муравей», «Зайчик».  Разминка-игра «Убираем комнату»  Лого-ритмика «Всегда за Вову мама игрушки убирала»  Повтор 1-ой части связки, элементов открытый шаг+руки, выпады в стороны, назад-вперед.  Разучивание 2-ой части связки.  Дыхательные упражнения «Трубач», «Паровоз».</p>	Магнитофон, коврики,
3.	<p>Разминка-игра «Убираем комнату»  Лого-ритмика «Всегда за Вову мама игрушки убирала»  Повтор элементов с мячом – посадка, приставной шаг с подниманием мяча, присед с мячом.  Ввод нового элемента – упражнения руками, ногами, сидя на мяче, перекатывание из стороны в сторону.  Дыхательные упражнения с мячом «Медвежонок», «Птица».</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
4.	<p>Разминка-игра «Олимпиада»  Лого-ритмика «Всеми название дано»  Повтор 1-ой части связки, соединяем со 2-ой частью.  Дыхательные упражнения «Насос», «Каша кипит».  Разминка-игра «Олимпиада»  Лого-ритмика «Всеми название дано»  Повтор элементов с мячом – приставной шаг, присед с мячом, упражнения на мяче.</p>	Магнитофон, коврики, фитбол
	<b>Январь</b>	
1.	<p>Комбинируем в 1-ую часть связки. Дыхательные упражнения с мячом «Веточка», «Паучок».  Разминка-игра «Зимние забавы»  Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком».  Соединяем 1-ую и 2-ую части связки.  Дыхательные упражнения «Партизаны», «Гуси шипят».</p>	Магнитофон, Коврики
2.	Разминка-игра «Зимние забавы»	Магнитофон,

3.	<p>Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком». Повтор 1-ой части связки. Вводим новое положение на мяче – лежа на мяче и сидя на полу, с использованием мяча, как опоры. Дыхательные упражнения с мячом «Носорог», «Змея».</p> <p>Разминка-игра «В зимнем лесу» Лого-ритмика «Слепить из снега можно ком» Повтор танцевальной связки. Прорабатывание синхронности, артистичности. Дыхательные упражнения «Ежик», «Шар лопнул».</p>	<p>коврики, фитбол</p> <p>Магнитофон, коврики.</p>
4.	<p>Разминка-игра «В зимнем лесу» Лого-ритмика «Паровоз» Повтор 1-ой связки с мячом, элементов – лежа на мяче, сидя на полу. Комбинируем 2-ую часть связки с мячом. Дыхательные упражнения с мячом «Книга», «Месяц».</p>	<p>Магнитофон, коврики.</p>
<b>Февраль</b>		
1.	<p>Разминка-игра «В цирке» Лого-ритмика «Паровоз» Соединяем 1-ую и 2-ую часть связки с мячом. Дыхательные упражнения «Гусеница», «Елочка».</p> <p>Разминка-игра «В цирке» Повторяем танцевальные связки с мячом и без мяча, работаем над синхронностью, артистичным исполнением. Дыхательные упражнения «Удав», «Замок».</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол</p>
2.	<p>Разминка-игра «Мои ручки хороши, а у соседа лучше» Лого-ритмика «Птички» Повтор танцевальной связки. Дыхательные упражнения «Дровосек», «Маятник».</p>	<p>Магнитофон, Коврики.</p>
3.	<p>Разминка-игра «Мои ручки хороши, а у соседа лучше» Лого-ритмика «Птички» Повтор танцевальной связки с мячом. Дыхательные упражнения «Горка», «Мостик».</p>	<p>Магнитофон, Коврики.</p>
4.	<p>Разминка-игра «Медведь в берлоге» Лого-ритмика «Звери в лесу» Вспоминаем строевые упражнения – строй, шеренга, колонна, ряд. Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Окно и дверь».</p>	<p>Магнитофон, Коврики.</p>
<b>Март</b>		
1.	<p>Разминка-игра «Солнышко лучистое» Повтор строевых упражнений, но уже с мячом. Дыхательные упражнения «Летучая мышь», «Страус».</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>

<p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Разминка- игра «Мы веселые ребята»  Учим повороты в движении  Дыхательные упражнения «Обдуваем плечи», «Насос».  Повторяем повороты в движении  Построение в круг из нескольких рядов.  Дыхательные упражнения «Куница», «Стрекоза»</p> <p>Разминка-игра «Ручейки журчат»  Сказкотерапия «Обещание»  Лого-ритмика «Ручьи побежали»  Знакомство с русским народным танцем  Слушаем песню «Калинка-малинка», смотрим танец на видео.  Игра «Ручеек»</p> <p>Дыхательные упражнения «Дерево на ветру», «Бегемотики».  Разминка-игра «В зоопарке»  Сказкотерапия «Как звери филина лечили»  Учим основное положение рук в русском народном танце –  подбоченясь, скрестив перед грудью, одним пальчиком  упираясь в щеку, выполняем, обходя мяч.  Дыхательные упражнения «Змея», «Качели».</p>	<p>Магнитофон, коврики.</p> <p>Магнитофон, Коврики.</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
	<p><b>Апрель</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Магнитофон, коврики.</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p> <p>Магнитофон, коврики.</p> <p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
<p>1.</p>	<p><b>Май</b></p> <p>Разминка-игра «По весне пойду гулять»</p>	

	<p>Логоритмика «Невоспитанный мышонок» Разучивание первой части танцевальной связки с использованием элементов русского танца. Дыхательные упражнения «Насос», «Каша кипит».</p>	<p>Магнитофон, коврики.</p>
2.	<p>Разминка-игра «Пора сажать» Сказкотерапия «Маленький лягушонок» Повтор 1-ой части танцевальной связки с мячом с элементами русского народного танца, соединение элементов 2-ой части танца. Дыхательные упражнения «Орешек», «Месяц».</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
3.	<p>Разминка-игра «Плывем на лодочке» Дыхательные упражнения «Ежик», «Шар лопнул». Сказкотерапия «Как воробей с карасиком дружил» Отработка начала танца с мячом (выход) и конец (финальное движение) Дыхательные упражнения «Летучая мышь», «Куница».</p>	<p>Магнитофон, коврики, фитбол.</p>
	Итого общее количество занятий составляет:	32

### **Используемая литература**

1. «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» Рыбкина О.Н.. Морозова Л.Д. Издательство « Аркти»,2016г.
2. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» Сулим Е.В. Издательство «Сфера», 2015г.
3. «Двигательный игротренинг для дошкольников» Овчинникова Т.С., Потапчук А.С. Издательство « Речь»,2009г.

