

УТВЕРЖДЕНО:
Бусина 12.09.2019 г. № 129
Заведующий Е.В.Рогатюк



Дополнительная общеразвивающая программа

«Занятия на тренажерах»

по реализации дополнительной образовательной услуги
физкультурной-спортивной направленности
(возраст 5-7 лет)
на 2019-2020 учебный год

Составитель: Бекина О.Д.

Тамбов 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи
- 1.3 Принципы и подходы к организации занятий на тренажерах
- 1.4 Условия реализации программы
- 1.5 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет
- 1.6 Планируемые результаты

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:

- 2.1 Формы организации занятий
- 2.2 Учебный план реализации программы
- 2.3 Структура занятий
- 2.4 Календарно-тематический план работы

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

- 3.1 Методическое обеспечение.

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Основы здоровья человека закладываются в детстве, и важную роль в этом играет физкультурно-оздоровительная работа. Главная цель физического воспитания в ДОУ – удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении и достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров. Их использование наиболее целесообразно в работе с детьми дошкольного возраста, так как повышаются адаптационные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем к физическим нагрузкам различного характера.

Рабочая программа «Занятия на тренажерах» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана как дополнительная платная развивающая услуга с учетом требований программы развития и воспитания детей в детском саду «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова) на основе программно – методических пособий:

- «Занятия на тренажерах в детском саду» Н.Ч. Железняк.

- Парциальная программа У.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Фитбол-аэробика для дошкольников»

Срок реализации программы: 2 года

Актуальность: Программа «Занятия на тренажерах» - это комплексы занятий с использованием простейших тренажеров (степы, мячи-фитболы, батут) и тренажеры сложного устройства (беговая дорожка, тренажер «гребля», «бегущий по волнам», которые направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма, развитие художественно-эстетических способностей.

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.

Новизна заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающей технологии – танцевальная степ-аэробика, игровой стретчинг, футбол-гимнастика. Освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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.

1.2 Цель и задачи программы

Цель обучения - создание системы (модели) организации физического воспитания детей 5-7 с использованием тренажеров.

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

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.
- Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Содействие воспитанию умения эмоционального выражения и творчества в движении.

1.3 Принципы организации занятий на тренажерах:

1. Доступность:

- учёт 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:

- учёт возрастных особенностей;
- учёт по половому различию (гендерный подход);

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

1.4 Условия реализации программы:

Спортивное оборудование:

1. Спортивные коврики по количеству детей;
2. Гимнастические маты;
3. Малые тренажеры (степ-платформы, фитболы) ;
4. Тренажеры сложного устройства (беговая дорожка, тренажер «гребля», тренажер «бегущий по волнам»

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-7 лет

Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

1.5 Планируемые результаты

1. Ребенок должен знать:

- что такое степ- аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных тренажеров, при взаимодействии с другими детьми
- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника.

2. Должен уметь:

- распределять нагрузку при выполнении упражнений на тренажерах «беговая дорожка», «гребля», «бегущий по волнам»;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног во время прыжков на батуте и фитболе;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки
- выполнять танцевальные шаги и базовые шаги **степ- аэробики**

- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

Формы подведения итогов:

Показательные выступления для родителей и детей детского сада (февраль-

Открытое занятие для родителей (май)

диагностика - 2 раза в год (октябрь, май)

№ п/п	ФИО	владеет комбинациями и упражнениям и на фитболе	владеет комбинациями и упражнениями на тренажерах сложного устройства.	знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной степ-аэробике.	владеет техникой основных акробатических упражн.	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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Формы организации занятий

Режим образовательной деятельности – 2 раза в неделю

Основная форма организации:

- образовательная деятельность в физкультурном зале.
- групповая форма обучения по 15 -17 детей.

Занятия планируются и проводятся в традиционной, игровой форме и в форме круговой тренировки.

2.2 Учебный план реализации программы «Занятия на тренажерах»

Длительность образовательной деятельности:

- для детей 5-6 лет 25 мин.
- для детей 6-7 лет 30 мин.

Возрастные группы	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
5-6 лет	2 (50 мин)	8 (200 мин)	64 (1600 мин)
6-7 лет	2 (60 мин)	8 (240 мин)	64 (1920)

2.3 Структура занятий

Время	Содержание	Темп музыки	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой	120 акцентов в минуту	Внешнее проявление, самооценка.
Аэробная часть (основная часть)			
15-20 мин.	Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, упражнения на тренажерах, спортивном комплексе, батуте. В завершение	130-140 акцентов в минуту	Пульс, дыхание, внешние проявления.

	основной части можно включить музыкально-подвижные игры на стечах, фитболах. Творческие подвижные игры.		
Заключительная часть			
4-6 мин.	Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а так же на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.	Медленная танцевальная музыка.	Внешние проявления, самооценка.

2.4 Календарно-тематический план работы

Первый год обучения (старший дошкольный возраст 5-6 лет)

	Задачи		1 Вводная часть	2 Основная часть	3 Заключительная часть
Сентябрь	1-2 занятие	Знакомить детей с тренажерами, техникой безопасности на занятиях. Формировать навыки степ шагов.	Разные виды ходьбы и бега	Беседа о разных видах тренажеров, техники безопасности на занятиях. Разучивание 2-3 базовых шага на степ-платформе. Упражнения для ног из положения сидя на степе. Музыкально-подвижная игра «Если нравится тебе»	Упражнения с массажным мячом
Октябрь	1-6 занятие	Учить вхождению на батут, прыжкам на двух ногах и соскока с батута с мягким приземлением	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов, разучивание техники шага «V-степ»	Степ-аэробика (упражнения на все виды мышц) Вхождение на батут, прыжки, соскок на мат. Музыкально-подвижная игра «Колесики»	Релаксация

	7-8 занятие	на мат. Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Подвижная игра на стечах «Колесики», «Если нравится тебе»	Игровой стретчинг «Кошечка» Подвижная игра с использованием фитболов «Воробей и паучки» Игра на развитие творческого воображения «Придумай фигуру»	Релаксация
Ноябрь	1-6 занятие	Учить технике выполнения упражнения «качалочка» на фитболе. Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов, разучивание техники шага «степ-тач»	Игровой стретчинг. Упражнение «качалочка» на фитболе. Прыжки на фитболе. Музыкальная игра «Автобус»	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.
	7-8 занятие	Учить технике шагов на тренажере «бегущий по волнам». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Разные виды ходьбы и бега.	Музыкально-подвижная игра на стечах «Села кошка на окошко», «Колесики». Подвижная игра на фитболах «Цапля и лягушки».	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.
Декабрь	1-6 занятие	Учить технике шагов на тренажере «бегущий по волнам». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов, разучивание техники шага «три колена»	Степ-аэробика (упражнения на все виды мышц). Работа на тренажере «бегущий по волнам». Музыкально-подвижная игра на развитие творческого воображения «Твой цвет-танцуй»	Игровой стретчинг
	7-8 занятие	Учить технике шагов на тренажере «бегущий по волнам». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Музыкально-подвижные игры на стечах «Если нравится тебе», «Автобус».	Работа по станциям: 1. тренажер «бегущий по волнам» 2. фитбол 3. батут Подвижная игра «Придумай фигуру»	Игровой стретчинг

Январь	1-6 занятие	Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать гибкость, чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Разучивание показательного номера на степ-платформах. Подвижная игра «Вперед четыре шага»	Упражнения с массажным мячом
	1-6 занятие	Закреплять технику шагов на тренажере «бегущий по волнам». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Разучивание показательного номера на степ-платформах. Ходьба и бег на тренажере «беговая дорожка». Музыкально-подвижная игра на стечах «Тетя весельчак»	Релаксация
Февраль	7-8 занятие	Закреплять технику шагов на тренажере «бегущий по волнам». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Музыкальная подвижная игра «Вперед четыре шага»	Игровой стретчинг «Кошечка» Подвижная игра с использованием фитболов «Воробей и паучки» Игра на развитие творческого воображения «Придумай фигуру»	Релаксация
	1-6 занятие	Учить технике выполнения упражнения «стрела» на фитболе. Формировать навыки степ шагов, укреплять	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Разучивание показательного номера на степ-платформах. Упражнение на фитболах «стрела» Музыкально подвижная игра «Стирка»	Игровой стретчинг
Март	1-6 занятие	Учить технике выполнения упражнения «стрела» на фитболе. Формировать навыки степ шагов, укреплять	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Разучивание показательного номера на степ-платформах. Упражнение на фитболах «стрела» Музыкально подвижная игра «Стирка»	Игровой стретчинг

	7-8 занятие	мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх. Закреплять навыки работы на тренажерах.	Базовые шаги на степсах. Повторение показательного номера на степсах.	Работа по станциям: 1 фитбол 2 «беговая дорожка» 3 «бегущий по волнам» Игра-эстафета «Быстрые самокаты»	Игровой стретчинг
Апрель	1-6 занятие	Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать гибкость, чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на степсах, повторение базовых шагов.	Игровой стретчинг «Кошечка» Подвижная игра с использованием фитболов «Воробей и паучки» Игра на развитие творческого воображения «Придумай фигуру»	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.
	7-8 занятие		Базовые шаги на степсах. Повторение показательного номера на степсах.	Подвижная игра на степсах «Пустое место». «Колесики». Подвижная игра на фитболах «Лягушки и цапля».	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.
Май	1-6 занятие	Учить технике работы на тренажере «гребля». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава.	Комплекс упражнений для стоп на степсах, повторение базовых шагов.	Повторение показательного номера на степсах. Работа на тренажере «гребля». Музыкально-подвижная игра «Далеко и близко»	Релаксация
	7-8 занятие	Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх	Базовые шаги на степсах. Повторение показательного номера на степсах.	Работа по станциям: 1 фитбол 2 «беговая дорожка» 3 «бегущий по волнам» 4 «гребля» Игра-эстафета «Быстрые самокаты»	Релаксация

Второй год обучения (подготовительная к школе группа 6-7 лет)

	Задачи	1 Вводная часть	2 Основная часть	3 Заключительная
--	---------------	------------------------	-------------------------	-------------------------

					часть
Сентябрь	1-2 занятие	Уточнить знания о работе с тренажерами, техникой безопасности на занятиях. Формировать навыки степ шагов.	Разные виды ходьбы и бега	Беседа о разных видах тренажеров, техники безопасности на занятиях. Повторение 2-3 базовых шага на степ-платформе. Упражнения для ног из положения сидя на степе. Музыкально-подвижная игра на степе «1,2,3- ну-ка повтори»	Упражнения с массажным мячом
	1-6 занятие	Закреплять навыки вхождения на батут, прыжкам на двух ногах с поворотом и соскока с батута с мягким приземлением на мат. Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на степе, повторение базовых шагов, повторение техники шага «V-степ» с движением рук	Степ-аэробика (упражнения на все виды мышц) Разучивание показательного номера №1. Вхождение на батут, прыжки с поворотом, соскок на мат. Музыкально-подвижная игра «Колесики»	Релаксация
Октябрь	7-8 занятие	Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Подвижная игра на степе «Колесики», «1,2,3 ну-ка повтори»	Игровой стретчинг. Подвижная игра с использованием фитболов «Гномы и великаны» Игра на развитие творческого воображения «Придумай фигуру»	Релаксация
Н	1-6 занятие	Закреплять технику выполнения акробатических упражнений на фитболе. Формировать навыки степ шагов, укреплять	Комплекс упражнений для стоп на степе, повторение базовых шагов, повторение техники шага «степ-тач» с движением рук	Отработка шагов показательного номера №1 Игровой стретчинг. Акробатические упражнения на фитболе. Прыжки на фитболе. Музыкальная игра «Фиксики»	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.

	7-8 занятие	мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Разные виды ходьбы и бега.	Повторение показательного номера №1 Музыкально-подвижная игра на стечах «Села кошка на окошко», «Колесики». Подвижная игра на фитболах «Цапля и лягушки».	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.
Декабрь	1-6 занятие	Закреплять технику шагов с ускорением и замедлением на тренажере «бегущий по волнам». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов с подключением движений рук, разучивание техники шага «три колена»	Степ-аэробика (упражнения на все виды мышц). Разучивание показательного номера №2. Работа на тренажере «бегущий по волнам». Музыкально-подвижная игра на развитие творческого воображения «Твой цвет-танцуй»	Игровой стретчинг
	7-8 занятие	Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Разные виды ходьбы и бега Музыкально-подвижные игры на стечах «Если нравится тебе».	Работа по станциям: 1. тренажер «бегущий по волнам» 2. фитбол 3. батут Подвижная игра «Придумай фигуру»	Игровой стретчинг
Январь	1-6 занятие	Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать гибкость, чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов с ускорением.	Отработка движений показательного номера на степ-платформах №2. Подвижная игра «Вперед четыре шага»	Упражнения с массажным мячом

Февраль	1-6 занятие	Закреплять технику шагов с ускорением и замедлением на тренажере «бегущий по волнам». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Повторение показательного номера на степ-платформах №2. Ходьба и бег на тренажере «беговая дорожка». Музыкально-подвижная игра на стечах «Тетя весельчак»	Релаксация
	7-8 занятие	Учить технике выполнения акробатических упражнений на фитболе. Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх. Закреплять навыки работы на тренажерах.	Музыкальная подвижная игра «Вперед четыре шага»	Игровой стретчинг «Кошечка» Подвижная игра с использованием фитболов «Воробей и паучки» Игра на развитие творческого воображения «Придумай фигуру»	Релаксация
Март	1-6 занятие	Учить технике выполнения акробатических упражнений на фитболе. Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх. Закреплять навыки работы на тренажерах.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Разучивание показательного номера на степ-платформах №3. Акробатические упражнения на фитболах. Музыкально подвижная игра «Стирка»	Игровой стретчинг
	7-8 занятие	Базовые шаги на стечах. Повторение показательного номера на стечах №1,2.	Работа по станциям: 1 фитбол 2 «беговая дорожка» 3 «бегущий по волнам» Игра-эстафета «Быстрые самокаты»	Игровой стретчинг	

Апрель	1-6 занятия	Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать гибкость, чувство ритма и координацию в подвижных играх.	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Повторение показательного номера №1. Отработка движений в показательном номере № 3. Игровой стретчинг «Кошечка» Подвижная игра с использованием фитболов «Воробей и паучки» Игра на развитие творческого воображения «Придумай фигуру»	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.
	7-8 занятия		Базовые шаги на стечах. Повторение показательного номера на стечах по желанию детей.	Подвижная игра на стечах «Пустое место». «Колесики». Подвижная игра на фитболах «Лягушки и цапля».	Упражнения на расслабление мышц рук, ног.
Май	1-6 занятия	Учить технике работы на тренажере «гребля». Формировать навыки степ шагов, укреплять мышцы голеностопного сустава. Развивать чувство ритма и координацию в подвижных играх	Комплекс упражнений для стоп на стечах, повторение базовых шагов.	Повторение показательного номера на стечах № 3. Работа на тренажере «гребля». Музыкально-подвижная игра «Далеко и близко»	Релаксация
	7-8 занятия		Базовые шаги на стечах. Повторение показательного номера на стечах.	Работа по станциям: 1 фитбол 2 «беговая дорожка» 3 «бегущий по волнам» 4 «гребля» Игра-эстафета «Быстрые самокаты»	Релаксация

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:

3.1 Методическое обеспечение.

1. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Москва «Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

2. Е.В. Сулим. Детский фитнес для детей 5-7 лет. 2-е издание.-М.:ТЦ Сфера, 2018.

3. О.Н. Рыбкина. Л.Д. Морозова. Фитнес в детском саду. Под редакцией Н.В. Микляевой. М. АРКТИ. 2018.

4. Е.Г. Сайкина. С.В. Кузьмина. Фитбол- аэробика для дошкольников. Детство-пресс. 2016.