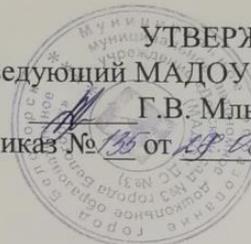


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №3 города Белогорск

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
29.08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДС №3
Г.В. Млынарчук
приказ № 15 от 29.08 2022



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Детский фитнес»
на 2022-2023 учебный год.

Направления: физкультурная
Возраст обучающихся: 3-7 года
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 36
Уровень программы: ознакомительный

Программа составлена: Квач Надежда Александровна
инструктор по физической культуре

г. Белогорск
2022

Оглавление

1.Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3.Учебный план
- 1.4. Содержание учебного плана
- 1.5. Планируемые результаты

2.Комплекс организационно – педагогических условий.

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2.Условия реализации программы.
- 2.3.Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение ее технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Нормативные правовые документы

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.

Оздоровительная фитнес является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Новизна заключается в новом направлении в здоровьесберегающей технологии - оздоровительной аэробике, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем; систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Практическая значимость. Детский фитнес одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Ожидаемый результат

- знать о здоровой осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Объем и срок освоения: программа рассчитана на 1 год, 36 недель, 72 часа.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что ее содержание направлено на гармоничное физическое развитие ребенка, повышение мотивации к занятиям по физической культуре, пропаганде здорового образа жизни.

Адресат программы: программа адресована детям 5-6 лет. Программа адресована детям 5-6 лет. Этот возраст характеризуется активной познавательной деятельностью и естественной потребностью в движении. Для обучения принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Количественный состав обучающихся в группе – 20 человек.

Отличительные особенности программы по оздоровительному фитнесу основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительного фитнеса (базовая аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, силовая аэробика).

Формы и режим занятий работы с детьми

Режим занятий группа	Продолжительность занятий(мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Старшая группа	30	2	72

Форма обучения: очная

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы занятий:

- игра;
- объяснение;
- рассказ детей;
- чтение воспитателя;
- беседы;
- просмотр видеофильмов;
- обсуждение;

- наблюдения;
- подвижные игры.

Основные методы образовательной деятельности:

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, описание, беседа;
- работа с документальной информацией;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостного упражнения;
- расчлененного упражнения

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- игровой, соревновательный;
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

В процессе реализации программы активно применяются элементы здоровьесберегающих технологий.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развивать физические качества и музыкально-ритмические способности детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

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

1. Развивать гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Формировать умение держать правильную осанку.
4. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

1.3 Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретические	практические	
1.	Классическая - (базовая) аэробика	18	3	15	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
1.1	«Весёлые кузнечики»	6	1	5	Наблюдение, беседа
1.2	«Смелые моряки»	6	1	5	Наблюдение, беседа
1.3	«Чунга-чанга»	6	1	5	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
2.	Фитбол-аэробика	18	3	15	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
2.1	«Мы-циркачи»	6	1	5	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
2.2	«Цирковые лошадки»	6	1	5	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
2.3	«Танцуем сидя»	6	1	5	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг

3	Танцевальный фитнес	17	8	9	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
3.1	«Зимушка-зима»	17	8	9	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4	Силовая аэробика	17	8	9	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4.1	«Богатыри»	8	4	4	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4.2	«Кавалеристы»	9	4	5	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговый мониторинг
	ИТОГО	72	22	50	

1.4. Содержание учебного плана

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивает в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 22 - теоретические занятия, 50 - практические.

Общая структура образовательной деятельности

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная	1. Разминка; разогревание (Warmup). 5-10 мин.	1. Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприсядь, 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; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

	2. Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2. Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2. Основная	1. Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1. Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в среды. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетаниями с движениями руками.	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3. Первая аэробная «заминка» (2-3 мин.)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприсяду, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2. Упражнения на полу (Floorwork)-фитнес (5-7 мин.)	1. Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных	Можно использовать утяжелители,

			положениях.	амортизаторами, на тренажерах.
3. Заключительная	«Вторая заминка» - «остывание» «Снижение нагрузки (Cooldown) 2-5 мин.	«Глубокий стретчинг». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Содержание учебного плана

Тема: Классическая - (базовая) аэробика «Весёлые кузнечики»

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

Разминка под музыку «2+2=4»; 1 час

Практика: Акробатические упражнения: «ласточка», «петушок», «угол».

Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В.Шаинского;

Психогимнастика: «Слушай хлопки!»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины.

Релаксация и самомассаж: «Ладочки-мочалка», «Смываем водичку». 7 час.

Классическая - (базовая) аэробика «Смелые моряки»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!» - муз. -подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; 1 час.

Практика: Разминка под музыку «Богатыри»;

Акробатические упражнения: «ласточка», «берёзка», группировка в приседе и сидя на пятках, с переходом в перекал вперед. Разучивание ритмической композиции «Моряки» (песня «Морячка» О. Газманова);

Психогимнастика: «Не покажу!», «Два капитана». Стретчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: «Отдых на палубе». 5 час.

Классическая - (базовая) аэробика «Чунга-чанга»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами;

Практика: Разминка под музыку «Воробьиная дискотека»;

Акробатические упражнения: сочетание упражнений в комплексе: «ласточка», «мостик», «березка», «перекалы». 1 час.

Разучивание спорт.-танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз.В.Шаинского); Психогимнастика: «Вот так позы!»; «Противоположные движения»; Стретчинг: упражнения для мышц стопы и голени, для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);

Релаксация и самомассаж: «Островок», «Смываем водичку». 5 час.

Тема: Фитбол-аэробика «Мы циркачи»

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

Практика: Разминка под музыку «Кузнечик»;

Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад». Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский);

Психогимнастика: «Слушай цокот!», «Капель».

Стретчинг: упражнения для растягивания ягодичных мышц, приводящих и отводящих мышц бедра; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Фитбол-аэробика «Цирковые лошадки»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;

Практика: Разминка под музыку «Морячка»;

Акробатические упражнения: «пистолет», «угол», «выпад».

Разучивание ритмической композиции «Свежий ветер» (муз. О.Газманова);

Психогимнастика: «Что там происходит?», «Два клоуна»;

Стретчинг: упражнения для растягивания мышц живота, для гибкости спины; Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.

Фитбол-аэробика «Танцуем сидя»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг; махи ногами;

Практика: Разминка под музыку «Сюрприз»;

Акробатические упражнения: «ножницы», «крылья», «велосипед».

Разучивание ритмической композиции «Ногами топнем, руками хлопнем» (песня «22 притопа, 22 прихлопа...»);

Психогимнастика: «Каждый спит», «Котята»; Стретчинг: упражнения для укрепления мышц живота, для гибкости спины; стопы;

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме.

Танцевальный фитнес «Зимушка-зима»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног. Разминка под музыку «Кузнечик»;

Практика: Акробатические упражнения: упор на руках; «шпагат», «мостик», «замок». Разучивание ритмической «Зима-холода!» (Губин);

Психогимнастика: «Северный полюс», «Снежинки», «Котята»;

Стретчинг: медленное круг. движ. головой; «Кошка выпускает когти»; растягивание внутр. мышц бедра;

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

Силовая аэробика «Богатыри»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «Зима – холода!»;

Практика: Акробатические упражнения: «краб», «мостик», «перевороты». Разучивание гимнастического этюда «Богатыри», песня А. Пахмутова «Сила богатырская»; Психогимнастика: «Штанга», «Кислый лимон»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц боковой части туловища;

Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Силовая аэробика «Кавалеристы»

Теория: Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями;

Практика: Разминка под музыку «Озорники»;

Акробатические упражнения: «замок», «мостик», «боковые перевороты».

Разучивание спорт. музыкально-ритмической композиции «Кавалеристы» (песня О.Газманова «Эскадрон»);

Психогимнастика: «Кислый лимон»; «Упрямый мальчик»;

Стретчинг: упражнения для подвижности лучезапястного сустава, для мышц плечевого пояса; Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Итоговое занятие

Практика: Строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами;

Разминка под музыку «Чунга-Чанга»;

Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька»;

Повторение ритмической композиции «Улыбка»;

Психогимнастика: «Капель», «Солнышко», «Прогулка»;

Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени.

Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой

1.5. Планируемые результаты

В результате освоения программного материала, дошкольники должны знать:

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств;
- о профилактике травматизма.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующих на формирование правильной осанки;
- выполнять упражнения общей физической подготовки;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года

Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
01.09.2021	31.05.2022	36 недель (180 дней)

Сроки и продолжительность учебных периодов

Учебный период	Начало и окончание полугодия	Количество учебных недель по 5-дневной учебной недели	Праздничные дни
1 полугодие	01.09.2021-28.12.2021	17 недель (85 дней)	04.11.2021
2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022	19 недель (95 дней)	23.02.2022 08.03.2022 02.05.2022 09.05.2022

Сроки и продолжительность каникул

Каникулы	Начало и окончание каникул	Количество каникулярных дней
Зимние	29.12.2021-09.01.2022	12 дней

2.2 Условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение программы Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных, практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д. Применение различных форм организации образовательного процесса, фронтальных, групповых и индивидуальных форм обучения.

Формы занятий: вводное занятие, практические занятия, занятия по систематизации знаний, занятия по контролю знаний, умений навыков, комбинированные формы занятий.

2. Информационно - методическое обеспечение программы (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы). Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы).

3. Кадровое обеспечение Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

4. Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование: компьютерное обеспечение с доступом в Интернет (ноутбук, экран)

Оборудование спортивное:

1. Спортивный зал;
2. Мячи для занятия фитбол – аэробикой;
3. Спортивные коврики;
4. Гимнастические маты;
5. Гантели;
6. Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

1. Магнитофон;
2. Аудиокассеты, диски;
3. Схемы;
4. Комплект для контроля за показателями физической подготовленности;
5. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

Форма аттестации.

Форма отслеживание и фиксации результатов

Виды и формы контроля

- физические умения;
- степень самостоятельности и уровень проявления физических способностей в процессе поиска игры и упражнения с цифрами, знаками, геометрическими фигурами.

Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, наблюдение, дидактическая игра, конкурсы, соревнования, открытые и итоговые занятия.	Отзывы детей и родителей, фото и видео.	Открытые занятия

Методические материалы

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- логоритмика
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные технологии:

- практико-ориентированный метод обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- игровые технологии;
- ИКТ.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов: диагностика - 2 раза в год (январь, май)

№ п/п	Ф.И. ребёнка	владеет комбинациями и упражнениями на фитболах	владеет упражнениями с эспандерами и гантелями	знает связи и использует основных движений в танцевальном стиле	владеет техникой основных видов танцевальной музыки	самостоятельно изменяет движение в соответствии со сменой темпа музыки	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	развито чувство равновесия	сумма 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

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Классическая - (базовая) аэробика	4	«Весёлые кузнечики»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
2	октябрь			Фитбол-аэробика	8	«Мы-циркачи»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
3	ноябрь			Танцевальная фитнес	8	«Зимушка-зима»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
4	декабрь			Силовая аэробика	16	«Богатыри»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
5	январь			Классическая - (базовая) аэробика	2	«Смелые моряки»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
6	февраль			Фитбол-аэробика	8	Цирковые лошадки»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
7	март			Силовая аэробика	14	«Кавалеристы»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
8	апрель			Фитбол-аэробика	8	Танцуем сидя»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
9	май			Классическая - (базовая) аэробика	2	«Чунга-чанга»	Физ. зал	Наблюдение текущий мониторинг
10	Итоговое занятие			комплексное	2		Физ. зал	Итоговый мониторинг

Список литературы

для педагогов

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. -СПб. Ленинградский областной институт развития образования, 2000.
2. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М.: Советский спорт, 1988.
3. Касицына М.А., Бородин И.Г. Коррекционная ритмика. - М.: Гном и Д, 2005.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.: «Дрофа», 2003.
5. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб. Речь, 2001.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.- СА-ФИ-ДАНСЕ, СПб. Детство-пресс, 2003
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрл Блэкман. Упражнения на растяжку. -М.: ФАИР - ПРЕСС, 2001.

Список литературы, рекомендованной для родителей и детей:

1. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов-на-Дону, 2001.
3. Гордиев С.В. В здоровом теле – здоровый дух! - М.: Энас, 2018.
4. Коростелёв Н. 50 уроков здоровья: Рассказы. – М., 1991.
5. Лари Чинчила Йога для детей 2005
6. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977