

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №37 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад №37 Василеостровского района)*

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Образовательного учреждения

(протокол от «31» августа 2023 №1)

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ детского сада № 37
Василеостровского района
_____ Н.В. Обухова
(приказ от 25.09.2023 №99)

**«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС ПО СКАЗКАМ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*Срок освоения: 2 года
Возраст учащихся: 3 - 5 лет*

Разработчик:
Куманина С.С.,
педагог дополнительного образования

Содержание

1. Пояснительная записка
Основные характеристики программы (направленность, актуальность, адресат, уровень освоения, объем и срок освоения).
Отличительные особенности программы.
Планируемые результаты освоения.
Организационно-педагогические условия реализации.
Язык реализации программы.
Форма обучения.
Условия набора и формирование групп.
Формы организации и проведения занятий.
Материально-техническое оснащение.
Кадровое обеспечение.
2. Учебный план.
3. Календарный учебный график.
4. Рабочая программа (1 год обучения)
Задачи и планируемые результаты обучения.
Календарно-тематический план для учащихся от 3 до 4 лет
Содержание обучения
5. Рабочая программа (2 год обучения)
Задачи и планируемые результаты обучения.
Календарно-тематический план для учащихся от 4 до 5 лет
Содержание обучения
6. Методические и оценочные материалы.
7. Учебно-методическое обеспечение.
Приложение. Сказки

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес по сказкам» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ✓ Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ. Реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

Программа модифицирована, в ее основу положена авторская образовательная программа «Детский фитнес по сказкам» (автор Васильева Светлана Михайловна) и Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).

Основные характеристики программы

Программа позволит увеличить охват детского населения микрорайона услугами дополнительного образования. Для воспитанников ГБДОУ детского сада № 37 Василеостровского района — это обеспечит дополнительную комфортность для социализации и индивидуализации, создаст внутри учреждения новые возможности для получения современного качественного образования. Внедрение Программы позволит выявить и оказать поддержку одаренным детям.

Согласно ФГОС ДО - Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

С целью совершенствования физического развития, улучшение их здоровья в процессе обучения и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста разработана ДОП «Детский фитнес по сказкам». 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.

Программа в целом направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, ДОП «Детский фитнес по сказкам» - это интересные занятия для дошкольников, соединяющие в себе элементы аэробики, гимнастики, танцевальных уроков, включающих различные стили и направления. Данная Программа способствует развитию у детей механической памяти, возможностью проявить свои творческие способности, расширить свои представления об окружающем мире, научиться работать в команде.

Актуальность

Актуальность Программы «Детский фитнес по сказкам» заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования

ценностей здорового образа жизни.

Детский фитнес — хорошо продуманная детская физкультура, укрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения, увеличивающая функциональные резервы организма. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, направленные на укрепление мышечного корсета и свода стопы ребенка, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, освоение навыков равновесия. Занятия фитнесом развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, пластичность, внимание и быстроту реакции, повышают способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Адресат Программы

Данная программа адресована детям в возрасте от 3 до 5 лет. Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности физического развития ребенка 3-5 лет

Как известно, для детей этого возраста характерен несколько замедленный темп физического развития, но в то же время идет интенсивное окостенение скелета. Несмотря на заметное развитие нервной системы, функциональные возможности ее невелики, и при малейшей перегрузке быстро наступает утомление. Условные рефлексы вырабатываются быстро, однако закрепляются медленно, поэтому приобретенные элементарные навыки движений непрочны и могут легко разрушаться.

Формирование двигательных навыков, прежде всего связано с приучением ребенка правильно держать туловище и голову. Это требование является необходимым для формирования правильной осанки. В ходьбе ребенка трех лет еще заметны неустойчивый темп, недостаточность координации рук и ног, неуверенность ориентировки в направлении движения, тенденция к сгибанию туловища. Однако бегают дети значительно лучше и с достаточно хорошей координацией рук и ног. Этому способствует приспособленность самого тела к бегу: центр тяжести расположен ближе, чем у взрослых, к передней части туловища.

Совершенно новым движением для ребенка трех лет являются прыжки. Это движение появляется еще в предыдущей возрастной группе, однако вначале оно выражается лишь в форме пружинящего движения без отрыва ног от пола. В три года дети уже хорошо начинают прыгать на месте, спрыгивать с небольшой высоты, перепрыгивать через шнур или две линии на расстоянии 15—20 см.

В процессе лазания у некоторых детей отмечаются еще приставной шаг и нечеткая координация рук и ног. Трудны им приемы метания, требующие обязательного чувства равновесия, но постепенно дети осваивают эти умения (бросание мяча на дальность, в горизонтальную цель).

Таким образом, дети четвертого года жизни в процессе систематических занятий подвигаются к усвоению правильной техники основных движений, подготавливающих их к овладению двигательными навыками в последующих возрастных группах.

Уровень освоения Программы – общекультурный, **срок освоения**- 2 года.

Сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН. При проектировании дополнительной общеразвивающей программы учитывались требования к уровню ее освоения согласно требованиям к уровню освоения программы.

Отличительная особенность программы

Программа, является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач. Занятия по программе позволяют проявить творческие способности детей. В программе использованы игровые методики для занятий фитнесом, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников. Используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность.

Цели и задачи реализации Программы

Цель: Нравственное и эмоциональное развитие детей путем приобщения к

занятиям фитнесом.

Задачи:

Обучающие:

- ✓ укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формирование правильной осанки;
- ✓ расширить знания о гимнастике;
- ✓ укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка;
- ✓ познакомить с основными шагами и приемами аэробики;

Развивающие:

- ✓ способствовать развитию воображения;
- ✓ способствовать развитию мышечной силы, гибкости;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
- ✓ содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой.
- ✓ создавать условия для развития мышления, находчивости и познавательной активности, расширения кругозора;

Воспитательные:

- ✓ формировать устойчивый интерес у детей к занятиям фитнесом;
- ✓ воспитать культуру поведения и общения в коллективе;
- ✓ воспитывать стремление к сплочению коллектива.

Планируемые результаты освоения.

Личностные

Учащиеся:

1. смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
2. научатся строить отношения в коллективе;
3. проявят устойчивый интерес к занятиям фитнесом;
4. получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

Метапредметные

Учащиеся:

5. координировать движения своего тела;
6. смогут правильно повторять показанные движения;
7. смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
8. смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

Предметные

Учащиеся:

9. разучат упражнения на силу, гибкость;
10. расширят знания о гимнастике;
11. познакомятся с основными танцевальными шагами;
12. познакомятся с основными шагами аэробики;

Организационно-педагогические условия реализации.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения очная.

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес по сказкам» реализуется во второй половине дня в период с октября по май месяц включительно (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг. Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

Условия набора и формирования групп

Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 3-5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия

проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа;

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей. Возможность обучения для детей с ОВЗ.

Формы организации и проведения занятий

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастными особенностями учащихся, направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и формирование практических умений и навыков. На занятиях повторяются различные группы упражнений, постоянно чередующиеся между собой. Регулярно обсуждается с учащимися различные комбинации движений.

Для тренировки эмоциональной устойчивости в учебный план включены игровые упражнения с элементами соревнований.

Формы проведения занятий: Основная форма проведения занятий – групповая, групповое занятие детей с педагогом.

- ✓ игра (дает возможность учиться организовывать множество подвижных игр);
- ✓ репетиция (позволяет разучивать танцевальные элементы);
- ✓ соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей);
- ✓ праздник (данная форма проведения занятий отлично подходит для учащихся указанной возрастной категории).
- ✓ Формы организации деятельности учащихся на занятиях
- ✓ физическая подготовка (разминка, общая физическая нагрузка, растяжка);
- ✓ демонстрация разучивание новых движений педагогом;
- ✓ работа в командах (позволяет комбинировать различные движения в малых группах, составляя каждый раз новые элементы танцевальных композиций);
- ✓ работа в паре (позволяет максимально синхронизировать свои движения с движениями партнера).

Планируемые формы организации деятельности учащихся состоят из небольшой теоретической части, изучения комплекса упражнений и отработки полученных навыков.

Занятия проходят в живой, непринуждённой атмосфере, на них широко используются подвижные игры, элементы аэробики, гимнастика, танец, импровизация. Теоретический материал готовится с таким расчётом, чтобы его время занимало не более 5 мин.

Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- ✓ индивидуального подхода к каждому ребёнку в условиях коллективного обучения;
- ✓ доступности и наглядности;
- ✓ прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- ✓ сознательности и активности;
- ✓ взаимопомощи.
- ✓ Наиболее эффективными в работе с детьми являются следующие методы и приёмы:
- ✓ метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- ✓ метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- ✓ метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
- ✓ метод активной импровизации;
- ✓ метод закрепления упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).
- ✓ Формы предъявления результатов освоения Программы
- ✓ наблюдение;
- ✓ опрос;
- ✓ открытые занятия для родителей;
- ✓ фотоматериалы; видеоматериалы;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- ✓ дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, коврики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, массажные мячи, обручи, канат;
- ✓ аудио- и видеоаппаратура;
- ✓ аудио- и видеозаписи;
- ✓ проектор;
- ✓ *Оборудование для контроля и оценки действий:*
- ✓ комплект для занятий гимнастикой (маты);
- ✓ комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки;
- ✓ *Вспомогательное оборудование:*
- ✓ оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря;
- ✓ учебно-методический материал для физкультурного зала;
- ✓ научно-методическая литература;
- ✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Кадровое обеспечение программы

Занятие проводит инструктор по физической культуре. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

должен знать:

методики построения и проведения оздоровительных занятий для детей от 3-5 лет; особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей; санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по футболу.

должен уметь:

подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей; проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми; осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей; использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

должен владеть:

современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми 3-5 лет; приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

2. Учебный план ДООП «Детский фитнес в сказках» для детей 3-4 лет

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для совершенствования физических качеств и навыков.

Занятия строятся на единых принципах, которые обеспечивают целостность педагогического процесса, и в соответствии с рекомендуемыми требованиями СанПиН: объемом учебной нагрузки, продолжительностью занятия с учетом возраста детей.

Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия
	неделя	месяц	год	
Группа детей от 3 до 4	1	4	32	15 мин

Распределение учебной нагрузки на одном занятии

Содержание	Количество часов/ Младший возраст
Разминочные композиции	1,5 мин
Силовые упражнения	3 мин
Кинезиологическая гимнастика	1,5 мин
Растяжки, развитие гибкости	2 мин
Релаксационные упражнения	0,5 мин
Упражнения на дыхание	0,5 мин
Теоретические знания	3 мин
Подвижные игры	3 мин
итого	15 мин

Учебный план для учащихся 3 - 4 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	0,20	0,20		опрос - игра
2.	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
	Гимнастика	1	0,20	0,40	игра-соревнование
3.	Фитбол-аэробика	1		1	фотоотчет, опрос - игра
	Основные танцевальные шаги	1,40	0,20	1,20	фотоотчет
4.	Составление танцевальных композиций	1		1	игра-соревнование
5	Подвижные игры	1	0,20	0,40	игра-соревнование
	Итоговое занятие по мотивам сказок и мультфильмов	0,25		0,25	открытое итоговое занятие,
	Итого:	8,25			

Группа детей от 4 до 5

№	Возрастная группа	Количество учебных занятий			Продолжительность занятия (мин.)
		неделя	месяц	год	
1	Группа детей от 4 до 5	1	4	32	20

Распределение учебной нагрузки на одном занятии

Содержание	Количество часов/ Младший возраст
Разминочные композиции	2,5 мин
Силовые упражнения	3 мин
Кинезиологическая гимнастика	1,5 мин
Растяжки, развитие гибкости	2 мин
Релаксационные упражнения	1,5 мин
Упражнения на дыхание	1,5 мин
Теоретические знания	3 мин
Подвижные игры	4 мин
Итого	20 мин

Учебный план программы «Детский фитнес по сказкам» для учащегося 4-5 лет

№	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний	0,20	0,20		опрос - игра
2.	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
	Гимнастика	1	0,20	0,40	игра-соревнование
3.	Фитбол-аэробика	2		2	фотоотчет, опрос - игра
	Основные танцевальные шаги	1,40	0,20	2	фотоотчет
4.	Составление танцевальных композиций	2		2	игра-соревнование
5	Подвижные игры	1	0,20	0,40	игра-соревнование
	Итоговое занятие по мотивам сказок и мультфильмов	0,25		0,25	открытое итоговое занятие,
	Итого:	10,5			

3. Календарный учебный график

Программа в условиях дополнительного образования детей в ОУ ориентирована на физическое развитие детей в возрасте 3-5 лет и рассчитана на 1 год. Наполняемость группы на занятиях – не более 15 детей.

Занятия строятся на единых принципах, и обеспечивает целостность педагогического процесса. Занятия проводятся в соответствии с рекомендуемыми: продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада; объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН.

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	октябрь	май	32	32	8	1 раз в неделю по 15 минут
2 год	октябрь	май	32	32	10 ч 40 мин	1 раз в неделю по 20 минут

Чтобы образовательный процесс был эффективным, на занятиях максимально используется ведущий вид деятельности ребенка - дошкольника - игра. Занятия носят комбинированный характер, каждое включает в себя несколько программных задач, на занятии детям предлагается как новый материал, так и материал для повторения и закрепления усвоенных знаний.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (1 год) для учащихся 3-4 лет**Задачи:**

- ✓ способствовать развитию мышечной силы, гибкости;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
- ✓ содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой.
- ✓ создавать условия для развития мышления, находчивости и познавательной активности, расширения кругозора;

Планируемые результаты обучения:

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а также их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых Результатов Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого.
Общеукрепляющий	1 год	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию, творчества	Освоение прогнозируемых результатов Презентация умения выполнять несложные движения по памяти

Календарно-тематический план для учащихся 3-4 лет

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
Теоретический раздел							
1	Основы знаний	Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, техника безопасности по охране труда, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.	Октябрь - май	0,20	0,20		опрос - игра
2-8	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	Базовые шаги аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Основные шаги оздоровительной аэробики. Базовые шаги спортивной аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Упражнения «В мире животных». Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов»	Октябрь - ноябрь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
9-12	Гимнастика	Понятие о гимнастике. Партерная гимнастика: техника. Партерная гимнастика: практика Дыхательная гимнастика. Закрепление темы: «Гимнастика»	декабрь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование
13-16	Фитбол-аэробика	Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения на фитболе: техника Упражнения на фитболе: практика Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия Закрепление темы: «Фитбол-аэробика»	январь	1		1	фотоотчет, игра-соревнование

17-23	Основные танцевальные шаги	Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание; Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Изучение основных движений танца с помпонами. Отработка движений танца с помпонами. Изучение основных движений.	Февраль-март	1,40		1,40	фотоотчет, игра-соревнование
24-27	Составление танцевальных композиций	Изучение основных движений. Отработка движений танца. Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание. Танцевальные шаги. Ритмические танцы.	Март-апрель	1		1	
28-31	Подвижные игры	Игра «День-ночь» «Море волнуется раз». Игры со скакалкой. Игра «Тише, едешь - дальше будешь». Игра «Солнце-Буря». Сюжетные занятия. Игра «Солнце-Буря». Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Эстафета.	Апрель-май	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
32-33	Итоговое занятие	Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений фитбол-аэробики	май	0,25		0,25	Открытое занятие, фотоотчет

Содержание Программы для учащихся 3-4 лет

Занятия по ДООП «Детский фитнес по сказкам» проходят в музыкальном зале в ДОУ. Во время проведения мероприятия и праздников дети демонстрируют первые шаги своей деятельности. Они учатся выступать перед зрителями.

В работе с детьми необходимо помнить о том, что каждый ребенок — это личность, которая имеет право на свой собственный, уникальный путь развития. Педагог должен раскрыть возможности и способности детей.

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

1. Приветствие педагога с детьми.
2. Сообщение темы.
3. Разминка.
4. Работа по теме.
5. Игра.
6. Заминка.
7. Закрепление изученного.
8. Итог занятия.
9. Прощание с детьми.

Дети, учащиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Наименование разделов	
Теория	Практика
1. Вводное занятие	
Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, планом работы объединения на год, требованиями к форме одежды и внешнему виду.	Определение физической подготовленности учащихся.
2. Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	
Знакомство учащихся с содержанием занятий раздела Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов. Обучение базовым шагам спортивной аэробики. Базовые шаги аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Основные шаги оздоровительной аэробики. Базовые шаги спортивной аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Упражнения «В мире животных». В мире животных Упражнения, для выполнения которых дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными. Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов»	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.
3. Гимнастика	
Изучение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса, ног, рук. Дыхательная гимнастика. Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения на фитболе: техника Упражнения на фитболе: практика	Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

<p>Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия Закрепление темы: «Фитбол-аэробика» Партерная гимнастика</p>	
<p>4.Фитбол-аэробика</p> <p>Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия Базовые шаги спортивной аэробики Marsh – ходьба Jog – бег Skip – подскок ✓ небольшой прыжок на правую, левую согнуть назад; ✓ подскок на правой с «киком» левой вперед вниз. Jumping Jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе; Kick – мах прямой ногой Low kick – мах голенью Knee up – подъем колена Lunge – выпад Основные шаги оздоровительной аэробики Step touch - приставной шаг Open step – открытый шаг step – ходьба в стойку ноги врозь ✓ шаг правой вперед в сторону; ✓ шаг левой вперед в сторону; ✓ поочередно два шага в и.п. Grapevine – скрестный шаг в сторону ✓ шаг правой в сторону; ✓ шаг левой сзади (скрестно); ✓ шаг правой в сторону; ✓ приставить левую к правой. Cross - крест ✓ шаг правой вперед; ✓ скрестный шаг левой перед правой; ✓ шаг правой назад; ✓ шаг левой назад. Leg curl – сгибание голени назад (захлест) ✓ вес тела на правую, левая в сторону; ✓ левую согнуть назад. Heel touch – выставление ноги на пятку Mambo ✓ шаг левой вперед; ✓ перенести тяжесть тела на правую. Pivot – поворот вокруг опорной ноги ✓ шаг левой вперед с поворотом направо кругом, повтор. Chasse – галоп ✓ скользящий шаг правой в сторону; ✓ приставляя левую к правой, выполнить прыжок вверх; ✓ приземлиться, перекатываясь на всю стопу. Cha-cha-cha – тройной шаг ✓ шаг правой; ✓ шаг левой; ✓ шаг правой. Разновидности основных шагов оздоровительной аэробики Slide – шаг в любом направлении, выполняемый со скольжением стопой по полу Stradl – ходьба ноги врозь - ноги вместе.</p>	<p>Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.</p>
<p>5.Основные танцевальные шаги</p>	
<p>Изучение основных движений и техник современного танца. Изучение способов контроля дыхания.</p>	<p>Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.</p>

6.Составление танцевальных композиций	
Изучение способов составления простейших танцевальных композиции. Демонстрация видео и аудиоматериалов. Изучение дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.	Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.
7.Подвижные игры	
<p>Объяснение правил различных игр на развитие ловкости, памяти, воображения, координации, внимания.</p> <p>«Море волнуется», «Горячая картошка», «Солнце и буря», «Тише едешь, дальше будешь», «День-ночь», Игры со скакалкой, эстафеты и др.</p> <p>Игра «Поймай мяч». Ведущий (педагог) кидает мяч ребенку, тот поймав мяч, отвечает на вопрос ведущего, потом кидает (передает) мяч другому и тот тоже отвечает на вопрос ведущего и так по кругу пока все желающие не ответят на вопрос ведущего.</p> <p>Практическая часть Творческие способности</p> <p>Игра «Солнце и буря».</p> <p>«Солнце!» - музыка играет, дети танцуют, стараясь импровизировать под музыку.</p> <p>«Буря!» - музыка выключается, дети прячутся в домик.</p> <p>Игра «Эмоции».</p> <p>Попробуйте изобразить различные эмоции с помощью движений. эмоции:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ радость; ✓ грусть; ✓ злость; ✓ удивление; ✓ гнев; ✓ усталость. <p>Игра «Повадки животных».</p> <p>Изобразите козу, зайца, лису, волка с помощью движений.</p> <p>Координация движений</p> <p>Повторите, несложную комбинацию из 2-3 движений под счет, а потом под музыку.</p> <p>Физическая подготовка</p> <p>Упражнения на гибкость. («Кошка», «Мостик», «Рыбка»).</p>	<p><i>Примерные вопросы:</i></p> <p>Вы делаете зарядку по утрам?</p> <p>Какие упражнения вам нравится/не нравится делать? Почему?</p> <p>Какая музыка вам больше нравится (медленная, быстрая)? Почему?</p> <p>Вы любите танцевать?</p> <p>Какие части тела вы знаете? Покажите их на себе.</p> <p>Какие эмоции у вас возникают, когда вы танцуете?</p>
8.Итоговое занятие	
Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся. Награждение отличившихся детей.	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ДЕТСКИЙ ФТНЕС ПО СКАЗКАМ» (2 год)
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-5 ЛЕТ**

Задачи:

- ✓ способствовать развитию мышечной силы, гибкости;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.
- ✓ содействовать формированию умения согласовывать движения с музыкой.
- ✓ создавать условия для развития мышления, находчивости и познавательной активности, расширения кругозора;

Планируемые результаты обучения:

Уровень освоения программы	Показатель	Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
Двигательный	1 год	Формирование двигательного опыта; Расширение амплитуды движений, а также их темпа, скорости	Освоение прогнозируемых Результатов. Презентация умения выполнять предлагаемые упражнения по показу взрослого
Общеукрепляющий	1 год	Формировать интерес к выполнению движений, развивать двигательные навыки, координацию, творчества	Освоение прогнозируемых Результатов. Презентация умения выполнять несложные движения по памяти

Содержательный раздел
Календарно-тематический план для учащихся 4 - 5 лет

№ занятия	Наименование раздела темы	Содержание	Дата	Количество часов/минут			Формы контроля
				всего	теория	практика	
Теоретический раздел							
1	Основы знаний	Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, техника безопасности по охране труда, требованиями к форме одежды и внешнему виду. Первичная диагностика.	Октябрь - май	0,20	0,20		опрос - игра
2-8	Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	Базовые шаги аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Основные шаги оздоровительной аэробики. Базовые шаги спортивной аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Упражнения «В мире животных». Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов»	Октябрь - ноябрь	2	0,20	1,40	фотоотчет, игра-соревнование
9-12	Гимнастика	Понятие о гимнастике. Партерная гимнастика: техника. Партерная гимнастика: практика Дыхательная гимнастика. Закрепление темы: «Гимнастика»	декабрь	1	0,20	0,40	фотоотчет, игра-соревнование
13-16	Фитбол-аэробика	Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения на фитболе: техника Упражнения на фитболе: практика Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия Закрепление темы: «Фитбол-аэробика»	январь	2		2	фотоотчет, игра-соревнование

17-23	Основные танцевальные шаги	Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание; Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Танцевальные шаги. Ритмические танцы. Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Изучение основных движений танца с помпонами. Отработка движений танца с помпонами. Изучение основных движений.	Февраль-март	1,40	0,20	1,20	фотоотчет, игра-соревнование
24-27	Составление танцевальных композиций	Изучение основных движений. Отработка движений танца. Упражнения для мышц туловища; ног; на растягивание. Танцевальные шаги. Ритмические танцы.	Март-апрель	2		2	
28-31	Подвижные игры	Игра «День-ночь» «Море волнуется раз». Игры со скакалкой. Игра «Тише, едешь - дальше будешь». Игра «Солнце-Буря». Сюжетные занятия. Игра «Солнце-Буря». Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Эстафета.	Апрель-май	1	0,20	0,40	фотоотчет, спортивная эстафета
32-33	Итоговое занятие	Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Комплекс упражнений фитбол-аэробики	май	0,25		0,25	Открытое занятие, фотоотчет

Содержание Программы для учащихся от 4 до 5 лет

Программа направлена на гармоничное развитие растущего детского организма. Составлена из различных направлений современной оздоровительной физкультуры. В нее вошли упражнения и игры с фитбол мячами, силовые упражнения. В течение месяца занятия чередуются.

Все упражнения выстроены согласно линии усложнения, разбиты поэтапно, и переход с одного этапа на другой осуществляется по мере освоения детьми упражнений. Сложность упражнений ориентирована на возрастные особенности детей, методы и подходы к обучению учитывают индивидуальные особенности направлены на физическое совершенствование учащихся. В связи с этим учащийся может начать обучение на любом этапе реализации Программы

Структура занятий состоит из компонентов, наиболее приемлемыми из которых являются:

- ✓ Приветствие педагога с детьми.
- ✓ Сообщение темы.
- ✓ Разминка.
- ✓ Работа по теме.
- ✓ Игра.
- ✓ Заминка.
- ✓ Закрепление изученного.
- ✓ Итог занятия.
- ✓ Прощание с детьми.

Дети, учащиеся по Программе, прежде всего, учатся понимать спорт и его роль в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

Содержание Программы распределено по 2 блокам: теория и практика

Наименование разделов	
Теория	Практика
1. Вводное занятие	
Знакомство с расписанием занятий, правилами поведения на занятиях, правилами пожарной безопасности, планом работы объединения на год, требованиями к форме одежды и внешнему виду.	Определение физической подготовленности учащихся.
2. Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов	
Знакомство учащихся с содержанием занятий раздела Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов. Обучение базовым шагам спортивной аэробики. Базовые шаги аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Основные шаги оздоровительной аэробики. Базовые шаги спортивной аэробики: техника. Базовые шаги спортивной аэробики: практика. Упражнения «В мире животных». <i>В мире животных</i> Упражнения, для выполнения которых дети «перевоплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными. Закрепление темы: «Аэробика по мотивам сказок и мультфильмов»	Отработка базовых шагов аэробики. Отработка навыков разновидностей элементов аэробики.

3.Гимнастика	
<p>Изучение комплекса упражнений направленных на укрепление мышц брюшного пресса, ног, рук. Дыхательная гимнастика. Закрепление правильной посадки на мяче. Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения на фитболе: техника Упражнения на фитболе: практика Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия Закрепление темы: «Фитбол-аэробика» Партерная гимнастика</p>	<p>Отработка полученных навыков в комплексе. Отработка комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.</p>
4.Фитбол-аэробика	
<p>Изучение комплекса упражнений с использованием фитболов, направленных на формирование правильной осанки, развитие основных мышечных групп, укрепление связок, сухожилий и профилактику плоскостопия Базовые шаги спортивной аэробики Marsh – ходьба Jog – бег Skip – подскок ✓ небольшой прыжок на правую, левую согнуть назад; ✓ подскок на правой с «киком» левой вперед вниз. Jumping Jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе; Kick – мах прямой ногой Low kick – мах голенью Knee up – подъём колена Lunge – выпад Основные шаги оздоровительной аэробики Step touch - приставной шаг Open step – открытый шаг step – ходьба в стойку ноги врозь ✓ шаг правой вперед в сторону; ✓ шаг левой вперед в сторону; ✓ поочередно два шага в и.п. Gravévine – скрестный шаг в сторону ✓ шаг правой в сторону; ✓ шаг левой сзади (скрестно); ✓ шаг правой в сторону; ✓ приставить левую к правой. Cross - крест ✓ шаг правой вперед; ✓ скрестный шаг левой перед правой; ✓ шаг правой назад; ✓ шаг левой назад. Leg curl – сгибание голени назад (захлест) ✓ вес тела на правую, левая в сторону; ✓ левую согнуть назад. Heel touch – выставление ноги на пятку Mambo ✓ шаг левой вперед; ✓ перенести тяжесть тела на правую. Pivot – поворот вокруг опорной ноги ✓ шаг левой вперед с поворотом направо</p>	<p>Отработка полученных навыков. Составление простейших композиций из ранее изученных упражнений.</p>

<p>кругом, повтор. Chasse – галоп ✓ скользящий шаг правой в сторону; ✓ приставляя левую к правой, выполнить прыжок вверх; ✓ приземлиться, перекатываясь на всю стопу. Cha-cha-cha – тройной шаг ✓ шаг правой; ✓ шаг левой; ✓ шаг правой. Разновидности основных шагов оздоровительной аэробики Slide – шаг в любом направлении, выполняемый со скольжением стопой по полу Stradl – ходьба ноги врозь - ноги вместе.</p>	
<p><i>5. Основные танцевальные шаги</i></p>	
<p>Изучение основных движений и техник современного танца. Изучение способов контроля дыхания.</p>	<p>Отработка движений изученных ранее. Приучать детей следить за осанкой.</p>
<p><i>6. Составление танцевальных композиций</i></p>	
<p>Изучение способов составления простейших танцевальных композиций. Демонстрация видео и аудиоматериалов. Изучение дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.</p>	<p>Составление танцевальных композиций. Отработка полученных навыков. Практики восстановления дыхания.</p>
<p><i>7. Подвижные игры</i></p>	
<p>Объяснение правил различных игр на развитие ловкости, памяти, воображения, координации, внимания. «Море волнуется», «Горячая картошка», «Солнце и буря», «Тише едешь, дальше будешь», «День-ночь», Игры со скакалкой, эстафеты и др. <i>Игра «Поймай мяч».</i> Ведущий (педагог) кидает мяч ребенку, тот поймав мяч, отвечает на вопрос ведущего, потом кидает (передает) мяч другому и тот тоже отвечает на вопрос ведущего и так по кругу пока все желающие не ответят на вопрос ведущего. Практическая часть Творческие способности <i>Игра «Солнце и буря».</i> «Солнце!» - музыка играет, дети танцуют, стараясь импровизировать под музыку. «Буря!» - музыка выключается, дети прячутся в домик. <i>Игра «Эмоции».</i> Попробуйте изобразить различные эмоции с помощью движений. эмоции: ✓ радость; ✓ грусть; ✓ злость; ✓ удивление; ✓ гнев; ✓ усталость. <i>Игра «Повадки животных».</i> Изобразите козу, зайца, лису, волка с помощью движений. Координация движений</p>	<p><i>Примерные вопросы:</i> Вы делаете зарядку по утрам? Какие упражнения вам нравится/не нравится делать? Почему? Какая музыка вам больше нравится (медленная, быстрая)? Почему? Вы любите танцевать? Какие части тела вы знаете? Покажите их на себе. Какие эмоции у вас возникают, когда вы танцуете?</p>

Повторите, несложную комбинацию из 2-3 движений под счет, а потом под музыку. Физическая подготовка Упражнения на гибкость. («Кошка», «Мостик», «Рыбка»).	
<i>8.Итоговое занятие</i>	
Подведение итогов за учебный год. Анализ достижений учащихся. Награждение отличившихся детей.	

Методические и оценочные материалы

Важным фактором в достижении положительных результатов в работе по программе является умелое создание педагогом ситуации успеха.

Программа детского фитнеса — это комплексная система занятий, упражнений, развивающих игр, диагностических заданий, учебных материалов.

целях совершенствования и развития содержания программы запланирована следующая работа:

- ✓ методических работок;
- ✓ развивающих комплексов
- ✓ конспектов занятий;
- ✓ консультаций и рекомендаций для родителей.

Контроль за решением воспитательных и развивающих задач программы осуществляется с помощью педагогической карты, который ведется для каждого участника параллельно с общей рефлексией деятельности.

В качестве существенного показателя развития, безусловно, выступает самооценка. От ее уровня зависит активность ребенка, его участие в деятельности коллектива, стремлению к самовоспитанию, потому что чувства к самому себе формируются и подкрепляются у детей благодаря реакциям других.

Предварительный (входной) контроль проводится в октябре с целью выявления у учащихся уровня подготовки.

Периодический контроль – оценка уровня освоения учащимися программы по итогам изучения раздела или определенного периода обучения – полугодия и учебного года, имеет целью систематизацию знаний.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения в конце учебного года по завершению учебного года. Формы итогового контроля - открытое занятие для родителей и педагогов, анализ каждого проекта.

Формы предъявления контроля:

- ✓ Итоговая ведомость результатов.
- ✓ Диагностический лист.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/визуальный	октябрь
Периодический	Фронтальная, индивидуальная, групповая/визуальный	по ходу обучения; декабрь
Промежуточный контроль - по окончании учебного года. Итоговый контроль - по окончании программы	Индивидуальная/ инструментальный, визуальный	апрель-май

Шкала оценки

- ✓ Начальный уровень (1-3 балла): обучающейся выполняет простейшие практические задания после подсказки. Не может применить полученные ранее ключевые компетенции и выполняет практические задания только после напоминания теории. Задания выполняет лишь с помощью педагога.
- ✓ Средний уровень (4-6 баллов): запоминает теорию, отвечает на вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, проявляя способность к самостоятельным выводам. Практические задания выполняет с помощью педагога, допускает ошибки.
- ✓ Достаточный уровень (7-9 баллов): четко и логично, без посторонней помощи свободно ориентируется в понятиях теории и владеет терминологией. Умело применяет теорию на практике. При выполнении практических заданий использует осознанные действия. Ошибки при выполнении крайне редки и исправляет их сам.
- ✓ Высокий уровень (10-12 баллов): полное усвоение образовательной программы студии. Легко и самостоятельно выполняет практические задания, не допускает ошибок. Свободно оперирует теорией. Творчески применяет полученные ключевые компетенции на практике.

Учебно-методическое обеспечение

Для реализации Программы используются методические материалы и средства обучения и воспитания.

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2018. – 112с.
3. Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017.
4. Нечитайлова А. А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, Санкт-Петербург, Детство –Пресс, 2017.
5. Варшавская Р.А., Кудряшова Л.Н. Игры под музыку. – М., 1964.
6. Щетинин, М.Н. Стрельникова А.Н. дыхательная гимнастика для детей/М. Н. Щетинин. - М.: Айрис-пресс. – 2007
7. Фирилёва Ж.Е., Рябчиков А.И. Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, Издательство «Планета Музыки», «Лань», 2018
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

Интернет-источники

<https://infourok.ru/>

<http://sport-lessons.com/>

<http://www.sport-aerob.ru/>

<https://sites.google.com/site/detskifit/home/1-teoreticeskie-materialy/1-lekciakonceptualnyye-osnovy-detskogo-fitnesa>

Приложение

Сказки

Сказка про Винни Пуха.

Жил-был мишка, и звали Винни Пух. Это движение мы будем называть буква V

ножки в сторону и потом вместе. Мишку изобразили. И было у него много друзей. Была сова, которая живет - выживает крестиком вышивает. Крест шаг приставка, шаг крест шаг приставка. Был у него друг кролик, он прыгал вот так и делал вот так. У кролика был огород. Выращивал яблоки. Он делал это так и обратно два раза. Шаг собирал, попробовал вперед, раз, два и назад.

А еще был друг Пятачок. У Пятачка было два шарика - один красный и один зеленый. Шаг приставка и обратно. Он делал это так. И однажды он полетел на воздушном шаре. Но Винни отправился к ослику на день рождения. Попробовали вперед. Раз, два, три, четыре и обратно. И по дороге он шел через лес. И там был ветер, деревья гнулись. И светило солнце. Вот так.

По дороге встретилась собака по имени Джек и он делал так. И кошка еще встретилась, которая делала вот так и она еще прыгала. И Винни испугался. Он пошел налево, потом направо, потом обратно и вернулся. Еще раз попробовали. Потом пошел прямо и пошел к ослику на день рождения. А теперь мы эту сказку пройдем в быстром темпе. Приготовились шестнадцать счетов.

Теремок

Стоит в поле теремок. Он не низок и не высок. Бежала мимо Мышка-Норушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там никого. И стала там жить.

Прыгала мимо Лягушка-Квакушка. Стучит. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? А там Мышка-Норушка. А ты кто? Я Лягушка-Квакушка. Давай вместе жить. Давай. Прыгала мимо Зайка-Побегайка. Кто в теремочке живет? Кто в невысоком живет? Я Мышка-Норушка, я Лягушка-Квакушка. А ты кто? Я Зайка-Побегайка. Давай вместе жить. Бежала мимо Кошка-Мяушка, катала мяч. И спрашивает: «Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет?» А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка –Побегайка. А ты кто? А я Кошка-Мяушка. Заходи вместе будешь жить.

И мимо бегал Волчок-Серый бочок. Прибежал и стучит. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка- Мяушка. А ты кто? Я Волчок-Серый бочок, умею на гармошке играть. Давайте вместе жить. Давай.

Пробегала мимо лисичка-сестричка, катала колобок. Поставила колобок, поставила в него ножку, чтобы не убежала. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? Я Лягушка- Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка-Мяушка, Волчок-Серый бочок. А ты кто? Пустите меня к себе. Хорошо.

Шел мимо медведь. Нес бочонок с медом и спрашивает. Кто в теремочке живет, кто в невысоком живет? А там Лягушка-Квакушка, Мышка-Норушка, Зайка-Побегайка, Кошка- Мяушка, Волчок-Серый бочок, Лисичка-Сестричка. А ты кто? А я Мишка могу песенки петь, пустите меня к себе. Нет, мишка ты большой, не уместись в нашем доме. Ну я где-нибудь, ну я же как-нибудь. Полез мишка на крышу. Не лезь мишка, ты сломаешь наш домик и сломал домик.

Дюймовочка

Жила-была женщина и не было у нее детей. Волшебница подарила ей волшебное зернышко. И из нее вырос цветок. Поднимаешься на одну ножку и выпрямляешься. В цветке была маленькая девочка. Она была настолько маленькая, что ее назвали Дюймовочка. Стараемся подойти прямыми ногами к рукам и выпрямляемся. Постельной ей служила ореховая скорлупка. Не вдалеке был пруд. И там жили жабы. Пятки складываем вместе, колени в сторону. Одна из жаб запрыгнула в окно и утащила скорлупку. Садимся и показываем как утащила скорлупку. Ноги в сторону, носочки оттянуты, спинка прямая, стараемся лечь животом на пол. Но Дюймовочке не понравился сын жабы и она попросила рыб опустить стебелек, кувшинку на котором она сидела. Изображаем рыб. Плывут, прогибаемся и откусываем стебелек. Теперь руки вдоль ушей, прогнуться. Мимо пролетел белый мотылек, который увидел Дюймовочку. Ноги стараемся выпрямить. Но майский жук отнес Дюймовочку на дерево. Выпрямляем ноги, локти сводим и отпускаем плавно. Но жукам Дюймовочка не понравилась, и он отнес ее в поле. Там Дюймовочка познакомилась с полевой мышкой. Покажите домик полевой мышки, норку. В этом упражнении разворачиваем лопатки и тянемся вниз, голову тоже вниз.

Когда Дюймовочка жила в норке у мышки, она спасла от холода ласточку. Покажите ласточку. Тело параллельно полу. И боковая ласточка - более сложный вариант. Поднимается только одна нога и тянется вверх. Стараемся не разворачиваться и выпрямляем ногу. Когда пригрело солнце, пришла весна. Дюймовочка с ласточкой улетела в теплые края.

ⁱ «Детский фитнес по сказкам» (автор Васильева Светлана Михайловна)