

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Платошинский детский сад «Солнышко»
Пермского муниципального округа Пермского края

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом №6
протокол №6 от 02.06.2025г



«Утверждено»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад
«Солнышко»
Зайнетдинова Ю.А.

**Программа дополнительного образования детей
«Детский фитнес»**

**Срок реализации программы – 1 год
Возрастной состав дети 4 - 6 лет**

составитель:
инструктор по физической культуре
Лапшакова Елена Навловна

с.Платошино, 2025г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Информационная карта программы.....	5
3. Расписание организации занятий по программе «Детский фитнес».....	5
4. Список детей.....	7
5. Учебно-тематический план к программе «Детский фитнес».....	8-9
6. Примерный план к программе «Детский фитнес».....	10-16
7. Прогнозируемый результат.....	17
8. Список литературы.....	18

Пояснительная записка.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности.

По данным статистики все больше детей имеют отклонения в психофизическом развитии, количество детей с 1 группой здоровья снижается, происходит рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в нашей работе. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста.

Программа «Детский фитнес» – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Занятия включают в себя формы организации занятий с детьми, представленные современными фитнес-технологиями на основе использования разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания. Использование музыкального сопровождения и разнообразного спортивного инвентаря способствуют: укреплению мышц ребенка; повышению способности ориентироваться в пространстве; развивать координацию и ловкость движений; чувство ритма; гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Цель программы: содействие гармоничному развитию ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике нарушений стопы и осанки, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные.

1. Содействовать развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, силу, координацию.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Способствовать укреплению мышц пальцев кисти и развитию мелкой моторики.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Образовательные.

1. Обогащать двигательный опыт детей.
2. Развивать умение согласовывать движения с музыкой.
3. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные.

1. Формировать у детей представления о здоровом образе жизни, влиянии занятий фитнесом на организм, правилах техники безопасности на занятиях.
2. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной и творческой активности.

Информационная карта программы

Ф.И.О. педагога: Лапшакова Е.П.

Направление деятельности	физкультурное
Образовательная область	физическое развитие
Форма и название творческого объединения (<i>кружка, студии, секции, группы, ансамбля и т.д.</i>)	Дополнительная образовательная услуга
Название образовательной программы	«Детский фитнес»
Вид программы	Дополнительная авторизованная программа
Продолжительность образовательного процесса	Один учебный год
Возраст обучающихся	Дети среднего и старшего дошкольного возраста (4 – 6 лет)
Форма организации образовательного процесса	Подгрупповая
Форма организации содержания и педагогической деятельности	Занятие
Достижения обучающихся (на муниципальном, региональном, всероссийском, международном уровнях)	

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад «Солнышко»

Зайнетдина Ю.А.

**Расписание занятий дополнительного образования детей
«Детский фитнес»
на 2025-2026учебный год**

Название кружка	Ф.И.О. педагога	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Место проведения занятий	Принадлежность (ОУ, ДК, ДЮЦ)
«Детский фитнес»	Лапшакова Е.П.			19.00-20.00					Гимнастический зал	ОУ

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад «Солнышко»

Зайнетдинаева Ю.А.

Список детей, получающих платную образовательную услугу
МАДОУ «Платошинский детский сад «Солнышко»
2025-2026 уч. г.

№ п/п	Фамилия, имя	Возраст
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
36.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		
44.		
45.		
46.		
47.		
48.		
49.		
50.		
51.		
52.		
53.		
54.		
55.		
56.		
57.		
58.		
59.		
60.		
61.		
62.		
63.		
64.		
65.		
66.		
67.		
68.		
69.		
70.		
71.		
72.		
73.		
74.		
75.		
76.		
77.		
78.		
79.		
80.		
81.		
82.		
83.		
84.		
85.		
86.		
87.		
88.		
89.		
90.		
91.		
92.		
93.		
94.		
95.		
96.		
97.		
98.		
99.		
100.		
101.		
102.		
103.		
104.		
105.		
106.		
107.		
108.		
109.		
110.		
111.		
112.		
113.		
114.		
115.		
116.		
117.		
118.		
119.		
120.		
121.		
122.		
123.		
124.		
125.		
126.		
127.		
128.		
129.		
130.		
131.		
132.		
133.		
134.		
135.		
136.		
137.		
138.		
139.		
140.		
141.		
142.		
143.		
144.		
145.		
146.		
147.		
148.		
149.		
150.		
151.		
152.		
153.		
154.		
155.		
156.		
157.		
158.		
159.		
160.		
161.		
162.		
163.		
164.		
165.		
166.		
167.		
168.		
169.		
170.		
171.		
172.		
173.		
174.		
175.		
176.		
177.		
178.		
179.		
180.		
181.		
182.		
183.		
184.		
185.		
186.		
187.		
188.		
189.		
190.		
191.		
192.		
193.		
194.		
195.		
196.		
197.		
198.		
199.		
200.		
201.		
202.		
203.		
204.		
205.		
206.		
207.		
208.		
209.		
210.		
211.		
212.		
213.		
214.		
215.		
216.		
217.		
218.		
219.		
220.		
221.		
222.		
223.		
224.		
225.		
226.		
227.		
228.		
229.		
230.		
231.		
232.		
233.		
234.		
235.		
236.		
237.		
238.		
239.		
240.		
241.		
242.		
243.		
244.		
245.		
246.		
247.		
248.		
249.		
250.		
251.		
252.		
253.		
254.		
255.		
256.		
257.		
258.		
259.		
260.		
261.		
262.		
263.		
264.		
265.		
266.		
267.		
268.		
269.		
270.		
271.		
272.		
273.		
274.		
275.		
276.		
277.		
278.		
279.		
280.		
281.		
282.		
283.		
284.		
285.		
286.		
287.		
288.		
289.		
290.		
291.		
292.		
293.		
294.		
295.		
296.		
297.		
298.		
299.		
300.		
301.		
302.		
303.		
304.		
305.		
306.		
307.		
308.		
309.		
310.		
311.		
312.		
313.		
314.		
315.		
316.		
317.		
318.		
319.		
320.		
321.		
322.		
323.		
324.		
325.		
326.		
327.		
328.		
329.		
330.		
331.		
332.		
333.		
334.		
335.		
336.		
337.		
338.		
339.		
340.		
341.		
342.		
343.		
344.		
345.		
346.		
347.		
348.		
349.		
350.		
351.		
352.		
353.		
354.		
355.		
356.		
357.		
358.		
359.		
360.		
361.		
362.		
363.		
364.		
365.		
366.		
367.		
368.		
369.		
370.		
371.		
372.		
373.		
374.		
375.		
376.		
377.		
378.		
379.		
380.		
381.		
382.		
383.		
384.		
385.		
386.		
387.		
388.		
389.		
390.		
391.		
392.		
393.		
394.		
395.		
396.		
397.		
398.		
399.		
400.		
401.		
402.		
403.		
404.		
405.		
406.		
407.		
408.		
409.		
410.		
411.		
412.		
413.		
414.		
415.		
416.		
417.		
418.		
419.		
420.		
421.		
422.		
423.		
424.		
425.		
426.		
427.		
428.		
429.		
430.		
431.		
432.		
433.		
434.		
435.		
436.		
437.		
438.		
439.		
440.		
441.		
442.		
443.		
444.		
445.		
446.		
447.		
448.		
449.		
450.		
451.		
452.		
453.		
454.		
455.		
456.		
457.		
458.		
459.		
460.		
461.		
462.		
463.		
464.		
465.		
466.		
467.		
468.		
469.		
470.		
471.		
472.		
473.		
474.		
475.		
476.		
477.		
478.		
479.		
480.		
481.		
482.		
483.		
484.		
485.		
486.		
487.		
488.		
489.		
490.		
491.		
492.		
493.		
494.		
495.		
496.		
497.		
498.		
499.		
500.		

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад «Солнышко»

Зайнетдинаева Ю.А.

**Учебный план
(возраст 4 – 5 года)**

	тема	Количество занятий
1	Степ-аэробика, стретчинг	4
2	Степ-аэробика и стретчинг, силовая гимнастика на степ-платформе	6
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика, стретчинг	5
4	Аэробика, силовая гимнастика, стретчинг	4
5	Фитбол-гимнастика	8
6	Итоговое	1
	Итого :	28

«Утверждаю»:
Заведующий МАДОУ
«Платошинский детский сад «Солнышко»
Зайнетдинова Ю.А.

**Учебный план
(возраст 5 – 6 лет)**

	тема	Количество занятий
1	Силовая гимнастика, стретчинг	7
2	Силовая гимнастика на степ-платформе с мячом, стретчинг	4
3	Силовая гимнастика на степ-платформе с гантелями, стретчинг	4
4	Фитбол-гимнастика	12
8	Итоговое	1
	Итого :	28

Примерный план занятий по программе дополнительного образования детей «Детский фитнес»

Методика проведения.

Занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной, заключительной.

Продолжительность занятия – до 20-25 минут, согласно возрасту детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю по подгруппам, состоящим из 8-10 человек.

Данная программа рассчитана на один год обучения.
Работа по программе «Детский фитнес» начинается с сентября.

Каждое занятие включает в себя вводную, основную и заключительную часть.

Вводная часть направлена на организацию, формирование эмоционального и психологического настроя у детей.

Для этой цели используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной силы. И включает в себя упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание пресса, выполнение упражнений на фитбол-мячах. Подвижные игры – одна из составляющих основной части, подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть направлена на восстановление организма после физической нагрузки, снятие мышечного напряжения и включает в себя: дыхательные упражнения, релаксационные упражнения, игровой стретчинг.

Содержание деятельности для детей 4-5 лет.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; -развивать координацию движений; -совершенствовать функциональные способности организма; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; -воспитывать нравственно-волевые качества личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - стретчинг «Деревце», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька», «Колобок», «Смешной клоун» -дыхательная гимнастика «Красный шарик» -упражнения с мячом: «Силачи», «Клоун», «Часики», «Пополам», «Перевертыш», «Мостик», «Медуза»
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков; -упражнять в беге «змейкой»; -способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; -закреплять навык действовать по сигналу; -воспитывать выдержку и выносливость -Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. -Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями и подпрыгиванием на фитболах. -Разучить подвижные игры с фитболами. 	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики с мячами; - дыхательная гимнастика «Медуза», «Еж»; - стретчинг «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка» -различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; -игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней). -«Колобок» прокатывания

		<p>фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>- «Покачаемся»</p> <p>самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; -развивать физические качества: равновесие и гибкость; -закреплять навык катания мяча; -формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями -упражнять в навыке мягкого приземления и принятия правильного исходного положения при выполнении прыжков. -Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. -Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями и подпрыгиванием на фитболах. -Разучить подвижные игры с фитболами. 	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики с мячами; -дыхательная гимнастика «Поехали» - стретчинг «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка», «Цветочек», «Лисичка» -различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; -игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай

		<p>развернутой ступней).</p> <p>-«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени</p>
Декабрь	<p>-учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;</p> <p>-упражнять в равновесии;</p> <p>-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>-учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;</p> <p>-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>-комплекс силовой гимнастики на ступ-платформе с мячом;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Гуси шипят»</p> <p>- стретчинг «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Волна», «Гора»</p>

Январь	<p>-закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;</p> <p>-содействовать развитию всех групп мышц.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>- комплекс аэробики на степ-платформе;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>-комплекс силовой гимнастики с гантелями;</p> <p>-стретчинг «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет»</p>
Февраль	<p>-развивать умение ловли мяча с хлопком в ладоши и подпрыгиванием;</p> <p>-учить подбрасывать мяч и ловить его сидя;</p> <p>-развивать навык равновесия.</p> <p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p> <p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>- комплекс аэробики «Зоопарк»;</p> <p>-пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»;</p> <p>-комплекс силовой гимнастики с мячом;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок»</p>
Март	<p>-развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</p> <p>-развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>-комплекс аэробики;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Шар лопнул»</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрёшка», «Цапля», «Рыбка»</p> <p>-«Займи мяч»</p> <p>-«Приседания»</p> <p>-«Горка»</p> <p>- «Покачивание»</p> <p>-«Шагаем по фитболу»</p> <p>Подвижные игры</p>
Апрель	<p>-формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>-формировать навык выполнения</p>	<p>-комплекс степ-аэробики;</p> <p>- комплекс силовой гимнастики на степ-платформе;</p>

	<p>точных движений при работе с мячом;</p> <p>-укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</p> <p>-развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p> <p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Еж»;</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Самолет», «Солнечные лучики», «Волна», «Черепашка», «Волк», «Морская звезда»</p> <p>- «Переходы»</p> <p>- «Подними фитбол»</p> <p>- «Передача»</p> <p>- «Перекат»</p> <p>Подвижные игры</p>
--	---	--

Содержание деятельности для детей 5-лет.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить быстрому овладению новыми комбинациями движений; -развивать координацию движений; -совершенствовать функциональные способности организма; - способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов; -воспитывать нравственно-волевые качества личности. 	<ul style="list-style-type: none"> - стретчинг «Домик», «Дуб», «Вафелька», «Самолет», «Лисичка», «Колобок» -дыхательная гимнастика «Шар лопнул» -силовая гимнастика на степ-платформе «Повернись», «Поднимись», «Солнышко», «Попрыгунчик» -степ-аэробика
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> -развивать мышечную силу и выносливость; -упражнять в выполнении комплекса упражнений на степ-платформе; -способствовать развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата; -закреплять навык действовать по сигналу; -воспитывать выдержку и выносливость <p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики с мячами; - дыхательная гимнастика «Трубач» «Каша кипит»; - стретчинг «Домик», «Ракета», «Собачка», «Цапля», «Матрешка» -«Крылышки» «Махи ногами», «Крокодил», «Морская звезда»
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> -учить бросанию мяча из положения сидя на корточках; -развивать физические качества: равновесие и гибкость; -закреплять навык катания мяча; -формировать потребность в систематических занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> -комплекс силовой гимнастики с мячами; -дыхательная гимнастика «Поехали» - стретчинг «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник»,

	<p>физическими упражнениями</p> <p>-упражнять в навыке мягкого приземления и принятии правильного исходного положения при выполнении прыжков.</p> <p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>«Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка», «Цветочек», «Лисичка» «Махи ногами» -«Махи»</p>
Декабрь	<p>-учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч головой;</p> <p>-упражнять в равновесии;</p> <p>-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;</p> <p>-учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;</p> <p>-упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела.</p>	<p>-комплекс силовой гимнастики на степ-платформе с мячом;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Гуси шипят»</p> <p>- стретчинг «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Волна», «Гора»</p>
Январь	<p>-закреплять навык отталкивания при выполнении прыжков;</p> <p>-содействовать развитию всех групп мышц.</p>	<p>- комплекс аэробики на степ-платформе;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>-комплекс силовой гимнастики с гантелями;</p> <p>-стретчинг «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет»</p>
Февраль	<p>-развивать умение ловли мяча с хлопком в ладоши и подпрыгиванием;</p> <p>-учить подбрасывать мяч и ловить</p>	<p>- комплекс аэробики «Зоопарк»;</p> <p>-пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»;</p>

	<p>его сидя;</p> <p>-развивать навык равновесия.</p>	<p>-комплекс силовой гимнастики с мячом;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Волк», «Жучок»</p>
Март	<p>-развивать координацию, ловкость движений, глазомер;</p> <p>-развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.</p>	<p>-комплекс аэробики;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Вырасти большой», «Шар лопнул»</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Цветок», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка»</p>
Апрель	<p>-формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>-формировать навык выполнения точных движений при работе с мячом;</p> <p>-укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;</p> <p>-развивать психофизические качества детей: способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координацию и ловкость</p>	<p>-комплекс степ-аэробики;</p> <p>- комплекс силовой гимнастики на степ-платформе;</p> <p>-школа мяча;</p> <p>-дыхательная гимнастика «Еж»;</p> <p>-стретчинг «Дуб», «Самолет», «Солнечные лучики», «Волна», «Черепашка», «Волк», «Морская звезда»</p>

Предполагаемый результат:

4-6 лет

- Умеет действовать по сигналу;
- Способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений на фитболе, степ-платформе;
- Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений на фитболе, степ-платформе;
- Владеет навыком выполнения дыхательных упражнений;
- Владеет навыком выполнения упражнений стретчинга;
- Соблюдает правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр;
- Сохраняет правильную осанку при выполнении упражнений;
- Имеет потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Список литературы.

1. Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013 №5.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.
3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2018.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги.: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2008.
5. Филиппова С.О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников // Здоровье детей – здоровье нации: сб. материалов межрегиональной науч.-практ. конф./ сост. М.Н.Попова. – СПб.: ЛОИРО, 2008.
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.