МБОУ «Краснолипьевская школа»

Репьевский муниципальный район

Воронежская область

**Принято: Утверждаю:**

Педагогическим советом директор МБОУ «Краснолипьевская школа»

Протокол №1 от «\_31»\_\_08\_\_2021 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И. Зубцова

Приказ №93\_\_\_\_ от «31»\_08.2021 г.

**ПРОГРАММА**

**дополнительного образования дошкольников**

**«Детский фитнес»**

**на 2021-2022 учебный год**

Составитель: воспитатель

**Бартенева Галина Викторовна**

**с.Новосолдатка**

**2021 год**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план дополнительного образования детей дошкольного возраста *физкультурно-оздоровительной направленности* составлен на 2021-2022 учебный год.

    Программа дополнительного образования «Детский фитнес» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»),   на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е**.**Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М. Мозаика - Синтез, 2019г и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес».

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

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию  и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве,  укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

***Актуальность программы***

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.

***Педагогической целесообразностью программы является*** то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

***Практическая значимость программы***состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

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

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

***Принципы создания программы***

* Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей;
* Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов;
* Наглядность;
* Динамичность;
* Дифференциация: учёт возрастных и физиологических особенностей; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

***Показатели эффективности освоения программы***

Эффективность программы заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми.  Они способны к импровизации,   с использованием оригинальных и разнообразных движений.

**Пятый год жизни**

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, руководитель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этомон исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. *Примечательной особенностью детей является фантазирование,* нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется руководителем для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

**Шестой год жизни**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. *Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса*: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо  уделять особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. *Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, психически становится более вынослив  (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

**Седьмой год жизни**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. *Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностъю и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме руководитель  обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать  укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи программы:**

***Обучающие***

* Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
* Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
* Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
* Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
* Приобщение к здоровому образу жизни;
* Обогащение опыта самопознания дошкольников.

***Развивающие***

* Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
* Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
* Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
* Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
* Развитие детской самостоятельности и инициативы,  воображения, фантазии, способности к импровизации;
* Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

***Воспитательные***

* Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
* Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
* Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
* Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

**3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ.**

Программа предназначена для дошкольников 3-7 лет.

**Календарный план по оказанию дополнительной образовательной услуги «Детский фитнес»**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возрастная группа | количество занятий в | | |
| неделю | месяц | год |
| разновозрастная | 1 | 4 | 32 |

**По результатам усвоения программы «Детский фитнес» проводится**

1. Контрольное занятие 1 раз в квартал

2.Итоговые занятие 1 раз в год.

**Типы занятий:**

Каждое занятие - своего рода «оздоровительная процедура» и вместе с тем активный

отдых, поскольку движение, физическая нагрузка приносят «мышечную радость».

**Форма занятий:** подгрупповая

**Продолжительность занятий**

3-4 года - 15-20 минут.

5-7 лет - 25 - 30 минут.

***Формы работы:***

* Познавательная беседа;
* Просмотр видеоматериала;
* Игровые приёмы и  упражнения;
* Объяснение;
* Наглядно-демонстративный показ;
* Рассматривание иллюстраций.

***Структура занятий:***

* Вводная часть
* сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание ;
* Основная часть
* комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг;  упражнения импровизационного характера ;
* задания обучающего характера с элементами  гимнастики; аэробика; фитбол-гимнастика; степ-аэробика; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств ;
* подвижные игры,  лого-аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей ;
* Заключительная часть –  восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика,  самомассаж

**4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Ожидаемый результат взаимодействия с детьми:***

* овладение танцевальными комбинациями и упражнениями;
* знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
* овладение  техникой основных базовых танцевальных шагов;
* самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
* развитие  координации движений рук и ног, быстрота реакции;
* умение работать на степ-платформе, выполнять хореографические движения;
* сформирование правильной осанки;
* развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
* снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
* сформирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
* сформирование  интереса к собственным достижениям;
* сформирование мотивации здорового образа жизни
* умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
* развитие произвольной памяти;
* развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства при помощи танца.

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь)  проводится диагностика физического развития детей. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.  Показатели вводятся в таблицу

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (декабрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая  физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является  успешное выполнение заданий  в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу.

По окончанию обучения планируется итоговое открытое занятие для работников и воспитанников детского сада

**По результатам усвоения программы «Детский фитнес» проводится**

1. Контрольное занятие 1 раз в квартал

2.Итоговое занятие 1 раз в год.

**Методы диагностики:**

-Наблюдение

-Тестирование физических качеств

**6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение**

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;

Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря

**7. Учебно-тематическое планирование**

**Тематическое планирование**

**(3-4 года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** п/п | | **Тема занятия** | |
| **октябрь** | | | |
| 1 | | «Познакомимся» | Инструктаж по технике  безопасности |
| 2 | | «Покажи, что ты умеешь» | Мониторинг |
| 3-4 | | «Степ – платформы» | Знакомство детей со степ –  платформами  Инструктаж по технике  безопасности |
|  | | **ноябрь** | |
| 5 | | «Волшебные мячи» | Знакомство детей с фитбол – мячом  Инструктаж по технике  безопасности |
| 6 | | «Волшебные мячи» | Упражнения с фитбол-мячом |
| 7 | | «Игровой стретчинг» | Инструктаж по технике исполнения  упражнений стретчинга.  Упражнения игрового стретчинга |
| 8 | | «Весёлые мячики» | Упражнения с фитболами и  элементами стретчинга |
| **декабрь** | | | |
| 9 | | «Фитнес – сказка» | Занятие с элементами фитбол-  гимнастики, стретчинга |
| 10 | | «Путешествие в волшебный лес» | Гимнастика |
| 11 | | «Скакалки» | Упражнения с использованием  фитболов и скакалок |
| 12 | | «В гости к Деду Морозу» | Занятие с элементами фитбол -  гимнастики, стретчинга и степ –  гимнастики |
| **январь** | | | |
| 13 | | «Зверобика» (ритмопластика) | Аэробика подражательного  характера |
| 14 | | «Фитнесс – сказка» | Занятие с элементами фитбол-  гимнастики, стретчинга и степ -  гимнастики |
| 15 | | «Мы - жонглёры» | Упражнения с мячом и элементами  стретчинга |
| 16 | | «Мой весёлый звонкий мяч» | Подвижные игры с мячом |
| **февраль** | | | |
| 17 | «Лого-аэробика» | | Физические упражнения с  одновременным произношением  звуков |
| 18 | «Гимнастика» | | Упражнения с гимнастической  палкой |
| 19 | «Танго сидя» | | Гимнастика на фитболе |
| 20 | 20 «Разотру ладошки сильно» | | Приемы массажа и самомассажа |
| **март** | | | |
| 21 | «Гимнастика» | | Упражнения с обручем |
| 22 | «Фитнес – сказка» | | Занятие с элементами фитбол -  гимнастики, стретчинга и степ -  гимнастики |
| 23 | «В гости к Солнышку» | | Упражнения с использованием  спортивного оборудования |
| 24 | «Детская йога» | | Упражнения, направленные на  снятие мышечного напряжения и  улучшение психоэмоционального  состояния |
| **апрель** | | | |
| 25 | «Приветствие солнцу» | | Упражнения игрового стретчинга и  элементы самомассажа |
| 26 | «Во поле берёзка стояла…» | | Гимнастика на фитболе |
| 27 | «Гимнастика» | | Упражнения с мячом |
| 28 | «Детская йога» | | Упражнения, направленные на  снятие мышечного напряжения и  улучшение психоэмоционального  состояния |
| **май** | | | |
| 29 | «Зверобика» (ритмопластика) | | Аэробика подражательного  характера |
| 30 | «Фитнес – сказка» | | Занятие с элементами фитбол -  гимнастики, стретчинга и степ -  гимнастики |
| 31 | «Мой веселый звонкий мяч» (фитбол) | | Подвижные игры |
| 32 | «Чему мы научились» | | Подведение итогов |

**Тематическое планирование**

**(5-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | |
| **октябрь** | | |
| 1 | «Познакомимся» | Инструктаж по технике  безопасности |
| 2 | «Покажи, что ты умеешь» | Мониторинг |
| 3-4 | «Степ – платформы» | Инструктаж по технике  безопасности.  Знакомство детей со степ –  платформами |
| 5 | «Волшебные мячи» | Знакомство детей с фитбол – мячом  Инструктаж по технике  безопасности |
| 6 | «Путешествие в волшебный лес» | Занятие с использованием фитбол -  мячей |
| **ноябрь** | | |
| **7** | «Игровой стретчинг» | Инструктаж по технике исполнения  упражнений стретчинга.  Упражнения игрового стретчинга. |
| 8 | «Весёлые мячики» | Упражнения с фитболами и  элементами стретчинга |
| 9 | «Фитнес – сказка» | Занятие с элементами фитбол -  гимнастики, стретчинга и степ -  гимнастики |
| 10 | «Приветствие солнцу» | Упражнения игрового стретчинга |
| **декабрь** | | |
| 11 | «Сбей группу» | Эстафета с мячом |
| 12 | «Зверобика» (ритмопластика) | Аэробика подражательного  характера |
| 13 | «Прогулка в зимний лес» | Занятие с элементами фитбол -  гимнастики, стретчинга.  Введение элементов самомассажа. |
| 14 | «Гимнастика» | Упражнения с обручем |
| 15 | «В гости к Деду Морозу» | Занятие с элементами фитбол -  гимнастики, стретчинга и степ -  гимнастики |
| **январь** | | |
| 16 | «Зверобика» (ритмопластика) | Аэробика подражательного  характера |
| 17 | «Лого-аэробика» | Физические упражнения с  одновременным произношением  звуков |
| 18 | «Гимнастика» | Упражнения с гимнастической  палкой |
| 19 | «Фитнес – сказка» | Занятие с элементами фитбол -  гимнастики, стретчинга и степ -  гимнастики |
| **февраль** | | |
| 20 | «Игромассаж» | Приемы массажа и самомассажа |
| 21 | «Детская йога» | Упражнения, направленные на  снятие мышечного напряжения и  улучшение психоэмоционального  состояния |
| 22 | «Рок-н-ролл» | Гимнастические упражнения |
| 23 | «Игровой стретчинг» | Упражнения игрового стретчинга и  самомассажа |
| **март** | |  |
| 24 | «Детская йога» | Упражнения, направленные на  снятие мышечного напряжения и  улучшение психоэмоционального  состояния |
| 25 | «Зверобика» (ритмопластика) | Аэробика подражательного  характера |
| 26 | «Джазовая разминка» | Гимнастика на фитболе |
| 27 | «Степ-марш» | Гимнастические упражнения на  степ - платформах |
| **апрель** | | |
| 28 | «Детская йога» | Упражнения, направленные на  снятие мышечного напряжения и  улучшение психоэмоционального  состояния |
| 29 | «Во поле берёзка стояла…» | Гимнастика на фитболе |
| 30 | «Лого-аэробика» | Физические упражнения с  одновременным произношением  звуков |
| 31 | «Приветствие солнцу» | Упражнения игрового стретчинга и  элементы самомассажа |
| **май** | | |
| 32 | «Танго сидя» | Гимнастика на фитболе |
| 33 | «Зверобика» (ритмопластика) | Аэробика подражательного  характера |
| 34 | «Мой веселый звонкий мяч» (фитбол) | Подвижные игры |
| 35 | «Чему мы научились» | Подведение итогов |

**8. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Основные направления оздоровительной аэробики**:

***Классическая  аэробика*** – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

***Танцевальная аэробика* –**оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

***Фитбол – аэробика.***Фитбол — большой упругий мяч от 55 до 75 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Это не только забавная игрушка, а еще и достаточно эффективный тренажер. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо.  Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

***Зверобика -*** аэробика подражательного характера, весёлая и интересная маленьким

детям, развивает воображение и фантазию.

***Детская йога -*** благотворно влияет на психоэмоциональное состояние.

***Фитнес-сказка -*** это продуманная детская физкультура, которая проходит в

танцевально-игровой форме, носит общеукрепляющий и оздоровительный характер, вследствие

чего у детей вырабатываются правильные стереотипы движений, ловкость, формируются

жизненно важные навыки и умения.

***Stepвуstep-*** освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие

мелкой моторики.

***Babygames -***подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты и упражнения на

развитие внимания и мелкой моторики.

***Стретчинг*** («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений.

**9.  СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. О.Г.Громова «Спортивные игры», 2014

2. Периодическое издание «Здоровье дошкольника»

3. Т.А.Колодницкий,В.С.Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и

игры», 2015

4. АроноваЕ.Ю., ХаматоваК.А. «Здоровый образ жизни», 2014

5. Сулим Е.В. «Детский фитнес».Физкультурные занятия для детей 3-5 лет и 5-7

лет, 2014

6. ПотапчукА.А. «Игры и упражнения для детей», 2014

7. Соломенникова Н.М., Машина Т. Н. «Формирование двигательной сферы детей

3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий», 2014г

8. Власенко Н. Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей

дошкольного возраста (теория, методика, практика)», 2015