

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
№73 «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД
«ВЕСЕЛЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»,
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 73 «ВЕСЕЛЫЕ ЧЕЛОВЕЧКИ»)

663300, Россия, Красноярский край, город Норильск, Центральный район, ул. Комсомольская, дом 21,
☎ (3919) 46-72-97/ (3919)46- 72- 93, E-mail: mdou73@norcom.ru,
ОКПО 58799321, ОГРН 1022401630866, ИНН/КПП 2457051784/245701001

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от «25» февраля 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МБДОУ № 73
«Центр развития ребенка – Детский сад
«Веселые человечки»
№ 69/1 от 25.02.2022 года

**ПРОГРАММА ПЛАТНОГО
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«БЕБИ-ФИТ»
(возраст 5-6 лет)
(срок реализации 1 год)**

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Подходы к формированию дополнительной программы	6
1.4 Педагогические принципы построения дополнительной программы	7
1.5 Планируемые результаты и способы их определения	7
1.6 Кадровое обеспечение	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Особенности организации занятий по дополнительной программе	8
2.2 Календарный план	9
2.3. Отслеживание результативности освоения программы.....	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Материально-техническое обеспечение программы.....	10
3.2 Условия для реализации программы.....	11
Список используемой литературы.....	12
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (далее - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием.

Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Поэтому миссия дошкольного образования - сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе.

Дополнительная программа платного дополнительного образования «Беби-фит» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом №273 «Об образовании» от 29.12.2012 г.
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказом Минобрнауки России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20
- Конвенцией о правах ребенка от 20.11.1989 года.
- Основной общеобразовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 73 «Центр развития ребенка – Детский сад «Веселые человечки»

Содержание Программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел программы определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде целевых ориентиров, а также - кадровое обеспечение Программы.

Содержательный раздел программы включает описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.

Организационный раздел программы содержит описание условий для реализации программы.

Программа реализуется на русском языке.

Автором программы является инструктор по физической культуре МБДОУ № 73
«Центр развития ребенка – Детский сад «Весёлые человечки»

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём природой. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного Российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении. Дополнительная программа «Беби-фит» имеет физкультурно-спортивную направленность. Процесс обучения носит творческий, художественно-эстетический, танцевальный, гимнастический, спортивный и воспитательный характер.

Обучение детей элементам аэробики создает предпосылки для развития физических качеств детей, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным движениям относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания. Но самое главное достоинство обучения детей элементам аэробики – это оздоровительный эффект, общее укрепление организма.

1.2 Цели и задачи программы

Всестороннее развитие личности дошкольника, укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения;
3. Формировать умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
4. Выработать четкие координированные движения во взаимосвязи с речью.

5. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

6. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.3 Подходы к формированию дополнительной программы «Беби-фит».

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях аэробикой. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на формирование способности свободно и осознанно владеть своим телом.

Продумывая содержание занятий аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном это различные виды ходьбы, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям).

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

При разучивании комплекса аэробики необходимо учитывать следующие требования:

- показ педагогом движений должен быть зеркальным, чётким, без искажения ритма;
- наиболее сложные упражнения разучиваются поэтапно, а простые выполняются совместно с педагогом;
- при построении детей необходимо, чтобы все дети видели педагога;
- во избежание неправильного выполнения и запоминания упражнений детьми, педагог должен подсказывать и направлять действия ребёнка, если это необходимо.

Правила поведения на занятиях аэробикой:

- шаг всегда ставить на полную ступню;
- спину всегда держать прямо;
- не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- заниматься в спортивной обуви типа кроссовок;

- выполнять упражнения под музыку в среднем темпе;

1.4 Педагогические принципы построения дополнительной программы «Беби-фит»:

«Систематичности и последовательности». Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

«Оздоровительной направленности». При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

«Доступности и индивидуализации». Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

«Гуманизации». Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

«Творческой направленности», результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

«Наглядности». Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

1.5 Планируемые результаты и способы их определения

Целенаправленная работа по реализации дополнительной программы «Беби-фит» позволит достичь следующих результатов:

- формирование навыков правильной осанки;
- формирование правильного дыхания;
- развитие двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- формирование умений ритмически и согласованно выполнять шаги под музыку;
- выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям аэробикой

По окончании курса обучения ребенок должен знать: виды упражнений и способы их применения, правила безопасности на занятиях, правила контроля за состоянием организма во время занятий.

Должен уметь: выполнять базовые связки, выполнять разученные комплексы, выполнять танцевальные блоки в группе, координировать слуховые и двигательные навыки, менять темп движения в зависимости от темпа музыки, самостоятельно применять упражнения на восстановление дыхания.

Мониторинг уровня развития, обучающихся проводится 2 раза в течении учебного года.

Сроки проведения диагностики:

I этап (Вводный контроль): сентябрь-октябрь,

III этап (Итоговый контроль): апрель-май.

Вводный контроль

Оценивание начального уровня знаний.

Итоговый контроль

Подведение итогов - выступление детей на праздничных концертах.

Фиксирование мониторинга происходит в форме диагностической карты освоения программы (Приложение 2).

1.6 Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение программы дополнительного образования предполагает наличие специального физкультурно-педагогического образования.

Педагог, реализующий данную программу определяет содержание занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, воспитанников. Ведет работу по овладению обучающимися, воспитанниками навыков и техникой выполнения физических упражнений, формирует их нравственно-волевые качества. Обеспечивает безопасность обучающихся, воспитанников при проведении физических и спортивных занятий, оказывает им первую доврачебную помощь. Постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием помещений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Особенности организации занятий по дополнительной программе «Беби-фит»:

Занятия рассчитаны на воспитанников 5-6 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, место проведения - спортивный зал детского сада.

Продолжительность одного занятия составляет 25 мин. Количество занятий в год – 26.

Каждое занятие состоит из трех частей:

-подготовительная часть (разминка) -5 минут;

-основная часть -15 минут;

-заключительная -5 минут.

Структура занятий по обучению детей элементам аэробики

Части занятий	Длительность	Темп
Разминка (разновидности)	5 минут	Умеренный

ходьбы, логоритмические упражнения)		
Основная (аэробная)	12 минут	Выше – среднего, высокий
Стретчинг, упражнения на осанку, равновесие.	5 минут	Умеренно - медленный
Заключительная (дыхательные упражнения, игра)	3 минут	Умеренно - медленный

Комплексы занятий аэробикой условно можно разделить на три этапа (Приложение 1):

I этап - подготовительный (2 занятия).

На этом этапе задача педагога состоит в том, чтобы создать общее представление о движениях, дать необходимые сведения о характере музыки, о способах выполнения упражнений. На этом этапе педагог демонстрирует комплекс полностью под музыку перед детьми, обращает внимание детей на связь нового движения с изученными ранее.

II этап - основной (22 занятия).

Этот этап предполагает осмысленное выполнение детьми упражнений и понимание взаимосвязи музыки (темпа, выразительности) и движений. Педагог непрерывно наблюдает за выполнением детьми движений и исправляет индивидуально с каждым ребёнком ошибки в выполнении. На этом этапе дети должны овладеть основными движениями под музыку с учётом темпа.

III этап - заключительный (2 занятия).

Работа направлена на совершенствование движений с учётом динамических оттенков музыки, отработку выразительности движений. Дети выполняют комплекс самостоятельно.

2.2 Календарный план по обучению детей элементам аэробики

	Задачи	Методические приемы
Октябрь	1.Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 2.Разучивание аэробных шагов (открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов). 3.Развивать равновесие, выносливость. 4.Развивать ориентировку в пространстве. 5.Разучить комплекс №1.	Показ, объяснение, похвала, поощрение, беседа

<i>Ноябрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №1 2.Учить правильному выполнению степ шагов. 3.Формировать навыки упражнения с различным подходом. 4.Развивать мышечную силу ног. 5.Развивать умение работать в общем темпе. 6.продолжать развивать умение с предметами - мелкими мячами. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
<i>Декабрь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №2 2.Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 4.Разучивание новых шагов. 5.Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 6.Укреплять дыхательную систему. 7.Развивать уверенность в себе. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.
<i>Январь</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №2 2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 3.Разучивать шаги с перешагиванием препятствий и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4.Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение
<i>Февраль</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №3. 2.Закреплять ранее изученные шаги. 3.Разучить новый шаг. 4.Развивать выносливость, гибкость. 5.Развивать и укреплять правильную осанку. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.
<i>Март</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствовать комплекс №3. 2.Продолжать закреплять степ шаги. 3.Учить реагировать на визуальные контакты. 4.Совершенствовать точность движений. 5.Развивать быстроту. 6.Комплекс №3 с гантелями. 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.
<i>Апрель</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разучить комплекс №4. 2. Разучивание связок из нескольких шагов. 3. Развивать ориентировку в пространстве. 4.Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5.Совершенствовать разученные шаги. 6. Поддерживать интерес заниматься аэробикой 	Показ, объяснение, похвала, поощрение.

2.3. Отслеживание результативности освоения дополнительной программы «Беби-фит»:

Трансляция результатов планируется в процессе открытого занятия по аэробике «Беби-фит» для родителей воспитанников в конце учебного года.

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение дополнительной программы «Беби-фит»:

- музыкальное сопровождение
- спортивная форма
- коврики для фитнеса на каждого ребенка
- степ-платформа
- атрибуты для сюжетных номеров.

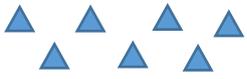
3.2 Условия для реализации дополнительной программы «Беби-фит»:

- спортивный зал;
- аудиозаписи для музыкального сопровождения занятий, музыкальный центр;
- коврики для фитнеса на каждого ребенка;

Список используемой литературы:

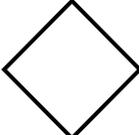
1. Беспутчик В.Г., Бейлин В.Р. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие. Мн: Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997.
2. Пакерд К. «Фитнес со скакалкой» ООО «АМ ГРУПП» 2006. Видео-курс
3. Интернет источник «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе», курс провела Т.С. Лисицкая, мастер спорта по художественной гимнастике, профессор РГУФКСиТ. (webmaster@1september.ru)

Комплекс № 1

Вводная часть		
Ходьба	Обычная, на носках (руки вверх), на пятках (руки за голову), ходьба скрестным шагом, легкий бег на носках.	5 минут
Построение		
Основная часть. Под ритмичную музыку		
1 упражнение	И.П. Основная стойка. 1. Поднять плечи. 2. И.П.	4 раз
2 упражнение	И.П. Основная стойка, руки перед собой согнуты в локтях. 1. Поднимаем правую прямую руку вверх. 2. И.П. 3. Поднимаем левую прямую руку вверх. 4. И.П.	4 раз
3 упражнение	И.П. Основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой. 1. Шаг вперед правой ногой. 2. И.П. 3. Шаг вперед левой ногой. 4. И.П.	4 раз
4 упражнение	И.П. Основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой. 1. Шаг вперед правая нога, руки в стороны. 2. И.П. 3. Шаг вперед левая нога, руки в стороны. 4. И.П.	4 раз
5 упражнение	И.П. Стоя на коленках, руки на поясе. 1. Присесть, руки в стороны. 2. И.П.	6 раз
6 упражнение	И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях «Велосипед».	2 раза по 8 раз
7 упражнение	Бег на месте, на носках с захлестом голени.	20 секунд
Упражнения на осанку, равновесие		
Стретчинг «Павлин»	Ты в павлина превратись и пониже наклонись. Ты колени не сгибай, хвост павлиний расправляй.	2 раза

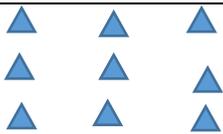
	И.П. широкая стойка. Наклон вниз вперед, руки сцеплены; поднять руки кистями вверх, колени не сгибать. Выпрямиться прогнуть спину.	
Заключительная часть		
Упражнение на восстановление дыхания	И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища 1. Вдох через нос, руки через сторону вверх. 2. Выдох через рот, И.П.	10 секунд
Спокойная ходьба		1 круг

Комплекс № 2 (со скакалкой)

Вводная часть		
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки вверх), спиной вперед (руки на пояс), ходьба скрестным шагом, легкий бег на носках.	5 минут
Построение		
Основная часть. Под ритмичную музыку		
1 упражнение	И.П. Ноги вместе, скакалка в опущенных руках внизу. 1. Подняться на носки, поднять прямые руки вверх. 2. И.П.	4 раз
2 упражнение	И.П. Ноги на ширине плеч, скакалка в опущенных руках внизу. 1. Поворот туловища в правую сторону, руки выпрямить перед собой. 2. И.П. 3. Поворот туловища в левую сторону, руки выпрямить перед собой.	4 раз
3 упражнение	И.П. Ноги на ширине плеч, скакалка в опущенных руках внизу. 1. Наклон туловища вперед, руки выпрямить перед собой. 2. И.П.	4 раз
4 упражнение	И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. 1. Полуприсяд, руки перед собой. 2. И.П.	4 раз
5 упражнение	И.П. Основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой.	6 раз

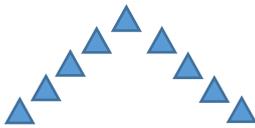
	1. Шаг вперед правой ногой. 2. И.П. 1. Шаг вперед левой ногой.	
6 упражнение	Бег на месте, на носках с захлестом голени, руки согнуты в локтях, держа скакалку за спиной.	15 секунд
Упражнения на осанку, равновесие		
Стретчинг «Звезда»	Очень яркая всегда Пятикрылая звезда. И.П. Узкая стойка, руки со скакалкой опущены вниз. 1. Руки в стороны потянуться 2. Сесть. 3. И.П.	3 раза
Заключительная часть		
Упражнение на восстановление дыхания	И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища 1 вдох через нос, руки через сторону вверх 2 выдох через рот, И.П	10 секунд
Спокойная ходьба		1 круг

Комплекс № 3

Вводная часть		
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), приставным шагом (правым и левым боком), ходьба скрестным шагом, легкий бег на носках.	5 минут
Построение		
Основная часть. Под ритмичную музыку		
1 упражнение	И.П. Ноги вместе, руки вдоль туловища 1. Прыжок вверх, ноги расставить на ширину плеч. 2. И.П.	4 раза
2 упражнение	И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2-3. Круговые движения плечами вперед. 4. И.П.	4 раз
3 упражнение	И.П. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1. Руки вверх. 2. Руки в стороны. 3. И.П.	4 раз

4 упражнение	И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. 1. Полуприсяд, руки перед собой. 2 И.П.	4 раза
5 упражнение	И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. 1. Шаг в правую сторону. 2. Приставить ногу И.П. 3. Шаг в левую сторону. 4. Приставить ногу И.П.	6 раз
6 упражнение	И.П. Основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой. 1. Шаг назад правой ногой. 2. Приставить левую ногу. 3. Шаг вперед правой ногой. 4. Приставить левую ногу.	6 раз
Упражнения на осанку, равновесие		
«Делай как я»	Смотри на меня – делай как я. Руки на пояс; Руки к плечам; Руки за голову; И ловкий прыжок.	2 раза
Заключительная часть		
Упражнение на восстановление дыхания	И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. 1. Вдох через нос, руки через сторону вверх. 2. Выдох через рот, И.П.	10 секунд
Спокойная ходьба		1 круг

Комплекс № 4 (с мячом)

Вводная часть		
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), приставным шагом (правым и левым боком)	3 минут
Построение		
Основная часть. Под ритмичную музыку		
1 упражнение	И.П. Ноги вместе, мяч в обеих руках внизу. 1. Прыжок вверх, ноги расставить на ширину плеч. 2. И.П.	4 раза
2 упражнение	И.П. Основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. Поднять руки вверх, ноги расставить в прыжке на ширину плеч. 2. Наклон в право. 3. Наклон в лево.	4 раз

	4. И.П.	
3 упражнение	И.П. Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1. Наклон вперед, руки вытянуть вперед. 2. И.П.	4 раз
4 упражнение	И.П. Основная стойка, руки опущены вниз. 1. Полуприсяд, руки с мячом перед собой. 2 И.П.	4 раза
5 упражнение	И.П. Основная стойка, руки согнуты в локтях, мяч в обеих руках. 1. Шаг в правую сторону. 2. Приставить ногу И.П. 3. Шаг в левую сторону. 4. Приставить ногу И.П.	6 раз
6 упражнение	И.П. Основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой. 1. Шаг назад правой ногой. 2. Приставить левую ногу. 3. Шаг вперед правой ногой. 4. Приставить левую ногу.	6 раз
7 упражнение	И.П. Основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Прыжки, ноги вместе ноги врозь.	8 раз в чередовании с ходьбой.
Упражнения на осанку, равновесие		
«По ровненькой дорожке»	Держа мяч в двух руках перед собой пройти по канату.	2 раза
Заключительная часть		
Упражнение на восстановление дыхания	И.П. Основная стойка, руки вдоль туловища. 1. Вдох через нос, руки через сторону вверх. 2. Выдох через рот, И.П.	10 секунд
Спокойная ходьба		1 круг

Диагностическая карта

	критерии фио	1			2			3			4		
		В	С	Н.с									
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
	Итого												

В- высокий уровень (ребенок выполняет задания без помощи взрослого)

С- средний уровень (частично выполняет задания)

Н.с- ниже среднего уровня (не справляется с заданием)

Система критериев результативности обучения

1. Знание теоретических основ, техники безопасности;
2. Знание базовых шагов;
3. Умение ритмично и согласованно выполнять простые движения под музыку;
4. Развитость физических качеств, гибкость, подвижность в суставах, равновесие.