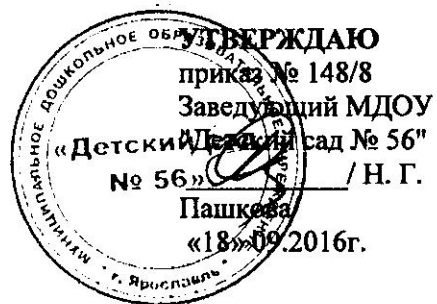


**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 56»**

ПРИНЯТО
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 14.09.2016г



**Общеобразовательная программа
физкультурно – спортивной направленности
«Детский фитнес»**

Ярославль, 2016

Пояснительная записка

Актуальность

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п..

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа предполагает проведение занятий с дошкольниками 1 раз в неделю. Продолжительность занятий в зависимости от возраста. Программа Детский фитнес рассчитана на 4 года обучения и составлена для работы с детьми 3-7 лет. Занятия проводятся в младшем возрасте (15-20 минут) 1 раз в неделю, в среднем (20 минут) и старшем дошкольном возрасте (25-30 минут) 1 раз в неделю.

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики	- 15 шт.
- гимнастические мячи	-15 шт.
- гимнастические обручи	-15 шт.
- гимнастические маты	- 8 шт.
- скакалки	- 15 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол)	- 15 шт.

Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- * учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- * договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- * контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- * осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- * задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по аэробике;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

Учебный план программы «Детский фитнес»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1	2	2
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	4	12	4	12	4	12	4	12
3.	Танцевальная азбука	4	10	4	12	4	12	4	12
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	4	16	4	16	4	16	4	14
5.	Игры.	3	11	3	11	3	11	3	11
Всего		16	50	16	52	16	52	17	51
Итого		66		68		68		68	

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1	Ориентация в пространстве	1		1

2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	4	12
2.1.	Базовые шаги	3	1	2
2.2.	Партерная гимнастика	3	1	2
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики	3	1	2
2.4.	Сказочная аэробика	3	1	2
3.	Танцевальная азбука	14	4	10
3.1.	Позиции в классическом танце, балет.	2	1	1
3.2.	Пордебра	3	1	2
3.3.	Русский танец	3	1	2
3.4.	Танцы разных народов.	2	1	1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20	4	16
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой	3	1	2
4.2.	Упражнения со скакалкой	4	1	3
4.3.	Упражнения с мячом	4	1	3
4.4.	Упражнения с обручем	3		2
4.5.	Упражнения с фитболом	3		3
4.6.	Элементы акробатики	3	1	3
5	Игры	14	3	11
5.1	Беговые ролевые игры.	4	1	3
5.2.	Танцевальные игры.	4	1	3
5.3.	Игры на внимание.	3	1	2

	Всего:	66	16	50
--	---------------	----	----	----

Содержание программы «Детский фитнес»

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;

-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (16 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3. Танцевальная азбука (14 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (20 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (14 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море

волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	4	12
2.1	Базовая аэробика	4	1	3
2.2.	Аэробика в стиле фанк	4	1	3
2.3.	Аэробика в стиле латино	4	1	3
2.4.	Сказочная аэробика	4	1	3
3.	Танцевальная азбука	16	4	12
3.1.	Позиции в классическом танце. Пордебра.	4	1	3
3.2.	Полька	4	1	3
3.3.	Русский танец	4	1	3
3.4.	Танцы народов севера	4	1	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20	4	16
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах	4	1	3

4.2.	Упражнения с мячом в парах.	4	1	3
4.3.	Круговая тренировка.	4	1	3
4.4.	Комплекс упражнений на фитболе.	4	1	3
4.5.	Комплекс упражнений со скакалкой	4		4
5	Игры	14	3	11
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	6	2	4
5.2.	Имитационные игры.	8	1	7
	Всего:	68	16	52

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

(16 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в

движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (20 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (14 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Здоровый образ жизни.	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	4	12
2.1.	Базовая аэробика.	4	1	3
2.2.	Танцевальная аэробика	12	3	11
3.	Танцевальная азбука	16	4	12
3.1.	Вальс.	6	2	4
3.1.	Русский танец	6	1	6
3.4.	Хип-хоп	4	1	2
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	20	4	16
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках	12	2	10
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.	8	2	6
5	Игры	14	3	11
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности	4	1	3
5.2.	Русские народные игры.	10	2	8
	Всего:	68	16	52

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Концерт-молния!»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

(16 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунки в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (20 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 5. Игры (14 часов)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», « Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	4	2	2
1.1.	Питание и питьевой режим.	2	1	1
1.2.	Поисково-исследовательская работа.	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	16	4	12
2.1.	Составление комплекса аэробики.	8	2	6
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.	8	2	6
3.	Танцевальная азбука	16	4	12
3.1.	Школьный вальс.	6	1	5

3.2.	Московская кадрили.	6	2	4
3.3.	Тектоник	4	1	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	18	4	14
4.1.	Составление комплексов упражнений с предметами.	12	2	10
4.2.	Составление комбинаций элементов акробатики	6	2	4
5	Игры	14	3	11
5.1.	Игротека для малышей.	14	3	14
	Всего:	68	17	51

Содержание программы (четвертый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (4 часа).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

Практические занятия:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (16 часов)

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

Тема 3. Танцевальная азбука (16 часов)

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (18 часов)

Презентации различных видов гимнастики.

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 5. Игры (14 часов)

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звезды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

Словарь терминов

Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

общее название бальных танцев, исполняющихся в закрытой позиции

Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика – вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода.

Здоровье – состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

Организм – тело, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи.

Пища — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского *partette* (по земле): слово *part* — по, а слово *terre* — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

Поляка — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки.

Поляка появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

Пульс (от лат. *pulsus* - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. *relaxatio* — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

Самоконтроль Контроль над самим собой, над своей работой

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

Фанк-аэробика (Funk) — для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. *fitness*, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

Хоровод (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Список литературы

Основная

1. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова.– Троицкое, 2008. – 12 с.
2. **Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5–7 лет. – М.: Аркти, 2012. – 99 с. – (Растем здоровыми).**
Предлагаемая в пособии авторская программа включает в себя различные виды фитнеса и формы двигательной активности: классическую аэробику, хореографию, футбол-гимнастику, элементы акробатики, йоги, прыжки на батуте и др. Для воспитателей и инструкторов по физкультуре ДОУ, для педагогов дополнительного образования.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.