

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ  
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ

*Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) комбінованого типу №175  
«Оленка» Запорізької міської ради Запорізької області*

**Дитячий фітнес.**

**Парціальна програма з фізичного виховання для дітей дошкільного віку.**

**Три роки навчання**

Запоріжжя - 2019

Дитячий фітнес. Програма з фізичного виховання для дітей дошкільного віку. Три роки навчання / О. В. Яценко, О. Ю. Ксєндзова. – Запоріжжя, 2019. – 32 с.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЗОР, протокол №6 від 26.09.2018 р.

Затверджено наказом Департаменту освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації № 666 від 17.11.2018 р.

Упорядники:



Яценко  
Ольга  
Вячеславівна

завідувач ДНЗ № 175 «Оленка»  
м. Запоріжжя



Ксєндзова  
Оксана  
Юріївна

інструктор з фізичної культури  
ДНЗ № 175 «Оленка»  
м. Запоріжжя

Науковий керівник і рецензент:



Аксьонова  
Олена  
Петрівна

кандидат педагогічних наук,  
завідувач кафедри  
реабілітаційної педагогіки та  
здорового способу життя КЗ  
«Запорізький обласний  
інститут післядипломної  
педагогічної освіти» ЗОР,  
майстер спорту СРСР



Конох  
Анатолій  
Петрович

доктор педагогічних наук,  
професор, завідувач кафедри  
теорії та методики фізичної  
культури і спорту факультету  
фізичного виховання  
Запорізького національного  
університету

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ЗМІСТ                                                                                                                                   | 3  |
| РЕЦЕНЗІЇ                                                                                                                                | 5  |
| ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА                                                                                                                    | 7  |
| Актуальність навчальної програми                                                                                                        | 7  |
| Контингент учнів                                                                                                                        | 8  |
| Мета програми                                                                                                                           | 8  |
| Загальна характеристика навчально-виховного процесу за програмою                                                                        | 8  |
| Рисунок 1. Провідні принципи організації навчально-виховного процесу з дитячого фітнесу                                                 | 8  |
| Таблиця 1. Розподіл годин і тривалість заняття.                                                                                         | 9  |
| ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ                                                                                                             | 9  |
| Таблиця 2. Педагогічні акценти, прогнозований результат ефективного навчально-виховного процесу за розділами програми «Дитячий фітнес». | 9  |
| НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ НА НАВЧАЛЬНИЙ РІК                                                                     | 10 |
| Таблиця 3. Навчально-тематичний план занять за Програмою на навчальний рік                                                              | 10 |
| СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ                                                                                                      | 11 |
| Таблиця 4. Структура заняття дитячим фітнесом для різних груп навчання                                                                  | 11 |
| Перша частина «Аеробна»                                                                                                                 | 12 |
| Комплекс 1. Аеробіка «Розім'ятись треба нам».                                                                                           | 12 |
| Комплекс 2. Games Fitness                                                                                                               | 13 |
| Комплекс 3. Степ-аеробіка «Забавні сходинки»                                                                                            | 13 |
| Друга частина «Танцювальна»                                                                                                             | 14 |
| Комплекс 4. Танцювальна аеробіка «Дзиги наші ніжки»                                                                                     | 14 |
| Комплекс 5. Танцювальна аеробіка «Денс пол»                                                                                             | 15 |
| Комплекс 6. Танцювальна аеробіка «Супер драйв»                                                                                          | 15 |
| Третя частина «Силова»                                                                                                                  | 16 |
| Комплекс 7. Крос-фіт «Кращий результат – у нас!»                                                                                        | 16 |
| Комплекс 8. Крос-фіт «Сила й витривалість»                                                                                              | 17 |
| Комплекс 9. Крос-фіт «Jumping-Fit»                                                                                                      | 17 |
| Четверта частина «Розвивальна»                                                                                                          | 18 |
| Комплекс 10. Фітнес-йога «Історія з левом»                                                                                              | 18 |
| Комплекс 11. Фітнес-йога «Історія морських пригод з Фіксиками»                                                                          | 18 |
| Комплекс 12. Фітнес-йога «Історія у зоопарку»                                                                                           | 19 |
| Комплекс 13. Лого-ритмічна рухова фантазія «Слухай, промовляй, рухи виробляй»                                                           | 19 |
| П'ята частина «Коригувальна»                                                                                                            | 21 |
| Комплекс 14. Казковий стретчинг «Теремок».                                                                                              | 21 |
| Комплекс 15. Казковий стретчинг «На лісовій галявині».                                                                                  | 22 |
| Комплекс 16. Казковий стретчинг «Майбутні чемпіони».                                                                                    | 22 |
| Комплекс 17. Фітбол-гімнастика «Циркові пригоди».                                                                                       | 22 |

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| ЛІТЕРАТУРА                                                               | 24 |
| ДОДАТКИ                                                                  | 25 |
| Додаток 1. Інформаційна добірка «Про сучасні напрямки фітнесу»           | 25 |
| Таблиця 5. Інформаційна добірка «Про сучасні напрямки фітнесу»           | 25 |
| Додаток 2. Цільове спрямування різних видів фітнесу за їхніми напрямками | 31 |

# РЕЦЕНЗІЇ

## РЕЦЕНЗІЯ

### *на рукопис парціальної програми з фізичного виховання для дітей дошкільного віку «Дитячий фітнес».*

Упорядники: Яценко Ольга Вячеславівна, Ксендзова Оксана Юріївна

Парціальна програма «Дитячий фітнес» (далі – Програма) розроблена відповідно до актуальних напрямків у дошкільній освіті й в теорії та методиці фізичного виховання.

На сьогодні відсутня програма для закладів дошкільної освіти з дитячого фітнесу. Існує значна кількість рекомендованих МОН України програм з фізичного виховання дітей дошкільного віку, однак жодна з них не містить в собі різні форми дитячого фітнесу. Саме цим в першу чергу обумовлена актуальність даного рукопису та практична значущість Програми.

Програма розрахована на зазначені в таблиці нижче вікові категорії дітей, за відповідною кількістю годин й тривалістю самого заняття.

| Рік навчання, вік дітей | Кількість годин на рік / тиждень | Тривалість одного заняття |
|-------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Перший / 3-4 р.         | 74 / 2                           | 20 хв.                    |
| Другий / 4-5 р.         | 74 / 2                           | 25 хв.                    |
| Третій / 5-6 р.         | 74 / 2                           | 30 хв.                    |

Структура Програми відповідає методичним рекомендаціям МОН України щодо розроблення освітніх програм. Зокрема:

- пояснювальна записка розкриває актуальність, мету, завдання, результати навчання; опис структури та специфіки організації навчально-виховного процесу;
- зміст програмного матеріалу, який матеріал структуровано за напрямками, які визначені згідно з цільовим спрямуванням різних видів фітнесу (аеробний – аеробіка; Games Fitness; степ-аеробіка; танцювальний – танцювальна аеробіка; силовий – крос-фіт; стрибковий фітнес; розвивальний – фітнес-йога; лого-ритміка; звіробіка; коригувальний – стретчинг; фітбол-гімнастика. зміст курсу розподілений за дев'ятьма темами;
- навчально-тематичний план подано за місяцями та тематичними модулями на дев'ять місяців навчального року.

Зазначене вище дозволяє стверджувати про доцільність Програми, відповідність її структури і змісту сучасним тенденціям у галузі теорії та методики фізичного виховання, чинним вимогам щодо укладання таких документів, вимогам Державного стандарту дошкільної освіти.

Рецензент:

Завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор

А. П. Конох

«Підпис Коноха А. П. засвідчую»



## РЕЦЕНЗІЯ

*на рукопис парціальної програми з фізичного виховання для дітей дошкільного віку «Дитячий фітнес».*

Упорядники: Яценко Ольга Вячеславівна, Ксендзова Оксана Юріївна

Поданий на рецензування рукопис парціальної програми з фізичного виховання «Дитячий фітнес» - результат узагальнення та систематизації інноваційної діяльності дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу №175 «Оленка» Запорізької міської ради Запорізької області у напрямку фізичного виховання дітей молодшого та середнього дошкільного віку.

Рецензована програма розроблена на засадах особистісно-орієнтованої моделі освіти й націлена на створення сприятливих умов для: забезпечення позитивної динаміки особистісного розвитку дошкільника, його психофізичної, розумової та емоційно-вольової сфер; виховання впевненості в собі, здатності долати труднощі, здобувати певне місце в соціальній групі; позитивної соціалізації та досягнення балансу базових фондів дитини «можу» й «хочу».

Програма структурована на розділи, в яких визначено актуальність, мету, завдання, загальну характеристику навчального процесу, зміст, прогнозований результат, навчально-тематичне планування.

Зміст програмного матеріалу подано за структурою заняття, що створює зручні умови її використання та моделювання навчального процесу.

Прогнозований результат, який задекларований у програмі, відповідає базовому стандарту дошкільного виховання.

Дана програма є актуальною для організації занять в умовах сучасного дошкільного закладу освіти.

Програма апробована в системі фізичного виховання дітей ДНЗ № 175 «Оленка» м. Запоріжжя і може бути рекомендована для впровадження в закладах освіти Запорізької області.

Рецензію заслухано на засіданні кафедри реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» ЗОР (протокол № 07 від 24 вересня 2018 р.).

### Рецензент:

завідувачка кафедри реабілітаційної педагогіки  
та здорового способу життя КЗ «ЗОІППО» ЗОР,  
кандидат педагогічних наук,  
доцент, майстер спорту СРСР



О. П. Аксьонова

Власноручний підпис О. П. Аксьонової засвідчую  
В.о. ректора КЗ «ЗОІППО» ЗОР



В. Казачук

20.09.2018

# ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

## *Актуальність навчальної програми*

Проблеми фізичного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Сьогодні в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, як наслідок – підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров'ям.

За даними НДІ, гігієни й охорони здоров'я дітей і підлітків України, кількість здорових дітей за останнє десятиріччя скоротилася в п'ять разів. Разом з тим дані багатьох досліджень свідчать про те, що нині майже 80% дітей мають одне або декілька захворювань, у 56% дошкільників відзначається незадовільний стан фізичної підготовленості.

Саме тому, відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільнят є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей й має бути спрямоване насамперед на охорону та зміцнення їхнього психічного та фізичного здоров'я, підвищення резистентності організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєвозначущих рухових умінь, навичок та фізичних якостей, формування культури здоров'я.

Традиційна система фізичного виховання стає менш ефективною у питаннях зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності молодого покоління і вимагає негайних заходів щодо оновлення її структури та змісту. З огляду на це особливої актуальності набуває пошук нових засобів і методів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи та створення оптимальних умов для всебічного фізичного розвитку дитини, збереження її здоров'я. Одним з таких засобів є фітнес, елементи якого все частіше використовуються в роботі з дошкільниками.

Дослідженнями сучасних вчених доведено позитивний вплив дитячого фітнесу на рівень розвитку та стан здоров'я дітей дошкільного віку. Зокрема, експериментально доведено, що «...грамотне поєднання засобів дитячого фітнесу з традиційними засобами, сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню фізичної культури особистості дитини, її уявлень про здоровий спосіб життя, зниженню рівня захворюваності та підвищенню інтересу до занять, що є дуже актуальним на сьогоднішній день» [5; 6].

На сьогодні відсутня програма для закладів дошкільної освіти з дитячого фітнесу [7]. Існує значна кількість рекомендованих МОН України програм з фізичного виховання дітей дошкільного віку, однак жодна з них не містить в собі різні форми дитячого фітнесу.

Зазначеним вище обумовлюється актуальність програми «Дитячий фітнес».

### ***Контигент учнів***

Програма розрахована на дітей віком від трьох до шести років.

### ***Мета програми***

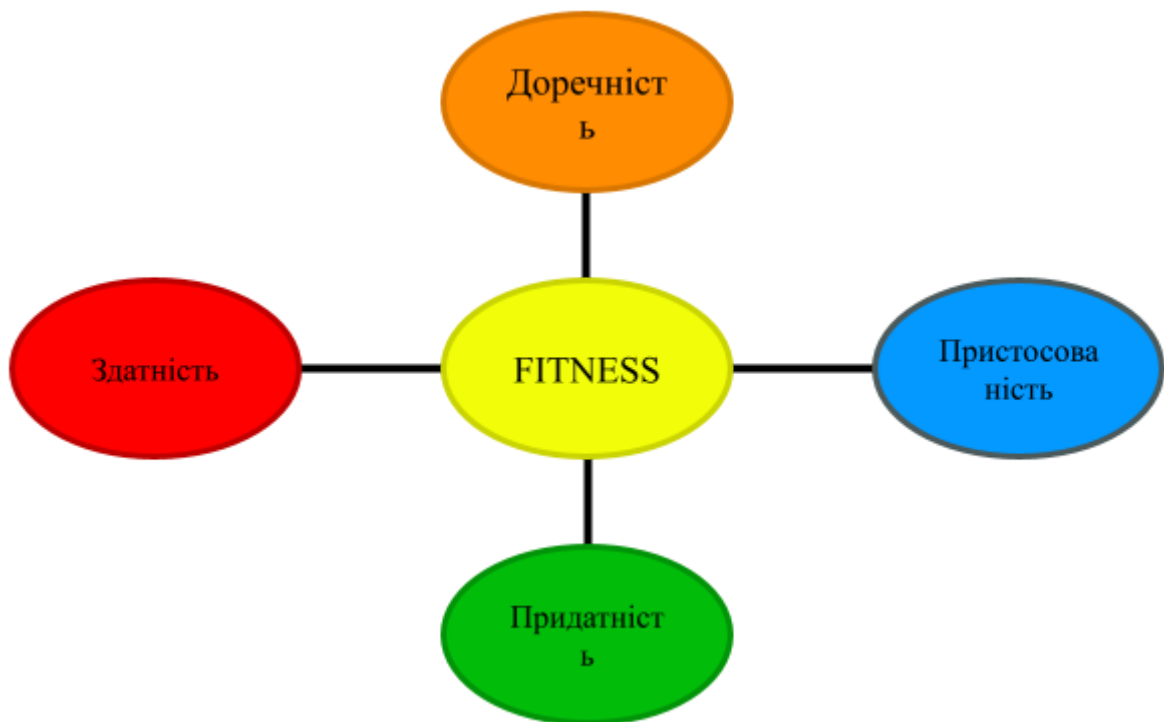
- забезпечити психофізичне вдосконалення особистості дитини як базис її здорового життя.

### ***Загальна характеристика навчально-виховного процесу за програмою***

Заняття з дитячого фітнесу проводяться з урахуванням:

- психофізичних показників кожної дитини;
- ступеню зацікавленості дитини певним видом діяльності;
- обов'язкового використання привабливого інвентарю [8], музичного супроводу, ІКТ.

З урахуванням сутнісного змісту поняття «фітнес» (Додаток 1) провідними принципами організації навчально-виховного процесу визначені такі (Рисунок 1).



**Рисунок 1. Провідні принципи організації навчально-виховного процесу з дитячого фітнесу**

- Принцип доречності – це закономірність організації навчально-виховного, відповідно до якої добирається такий інструментарій, який дозволяє логічно вирішувати педагогічні завдання.

- Принцип пристосованості – це закономірність організації навчально-виховного процесу, відповідно до якої добираються уніфіковані методи та методичні прийоми щодо реалізації різних педагогічних завдань.
- Принцип придатності – це закономірність організації навчально-виховного процесу, відповідно до якого обирається такий інвентар, обладнання та форми роботи, які можна дітям використовувати самі без педагогічного супроводу.
- Принцип здатності – це закономірність організації навчально-виховного процесу, відповідно до якого створюється кумулятивний ефект на стан, розвиток, освіту вихованців.

Основною формою роботи за програмою з дитячого фітнесу є заняття. Розподіл годин і тривалість заняття подані в таблиці (Таблиця 1).

**Таблиця 1. Розподіл годин і тривалість заняття.**

| Рік навчання, вік дітей | Кількість годин на рік / тиждень | Тривалість одного заняття |
|-------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Перший / 3-4 р.         | 74 / 2                           | 20 хв.                    |
| Другий / 4-5 р.         | 74 / 2                           | 25 хв.                    |
| Третій / 5-6 р.         | 74 / 2                           | 30 хв.                    |

## **ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ**

Програмний матеріал структуровано за напрямками, які визначені згідно з цільовим спрямуванням різних видів фітнесу (Додаток 2):

- аеробний – аеробіка; Games Fitness; степ-аеробіка;
- танцювальний – танцювальна аеробіка;
- силовий – крос-фіт; стрибковий фітнес;
- розвивальний – фітнес-йога; лого-ритміка;
- коригувальний – стретчинг; фітбол-гімнастика.

Згідно зі змістом цільового спрямування різновидів сучасного фітнесу (Додаток 2) уточнені педагогічні акценти, прогнозований результат ефективного навчально-виховного процесу за програмою «Дитячий фітнес» (Таблиця 2).

**Таблиця 2. Педагогічні акценти, прогнозований результат ефективного навчально-виховного процесу за розділами програми «Дитячий фітнес».**

| РОЗДІЛИ<br>ПРОГРАМИ<br>(РІЗНОВИДИ<br>СУЧАСНОГО<br>ФІТНЕСУ) | ПЕДАГОГІЧНІ АКЦЕНТИ | ПРОГНОЗОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ |
|------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|
|                                                            |                     |                         |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аеробний<br>(аеробіка;<br>GamesFitness;<br>степ-аеробіка) | розвиток кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидко-силових якостей та координаційних здібностей (швидкості реакцій, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості). | підвищення рівня фізичної підготовленості дитини.                                                                                                                               |
| Танцювальний<br>(танцювальна аеробіка)                    | підвищення почуття впевненості в собі, прояву м'якості і психологічне розвантаження.                                                                                                                                                            | вміння дитини володіти собою, контролювати свої емоції, набуті відкритості та внутрішньої свободи.                                                                              |
| Силовий<br>(крос-фіт;<br>стрибковий фітнес)               | тренування серцево-судинної системи й розвиток силової витривалості.                                                                                                                                                                            | поліпшення загальної фізичної форми дитини.                                                                                                                                     |
| Розвивальний<br>(фітнес-йога;<br>лого-ритміка)            | підвищення бадьорості, енергійності, відновлення психоемоційної рівноваги дітей.                                                                                                                                                                | покращення душевного стану і досягнення гармонії з самим собою; покращення самопочуття і настрою; узгодження ритму функціонування організму, рухових дій, когнітивних процесів. |
| Коригувальний<br>(стретчинг;<br>фідбол-гімнастика )       | розвиток координації, гнучкості та рухливості; навчання рухатись красиво і граційно.                                                                                                                                                            | виправлення постави; корегування фігури                                                                                                                                         |

## НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ НА НАВЧАЛЬНИЙ РІК

**Таблиця 3. Навчально-тематичний план занять за Програмою на навчальний рік**

| МІСЯЦЬ   | Перша частина<br>«Аеробна»                              | Друга частина<br>«Танцювальна»                               | Третя частина<br>«Силова»                                    | Четверта частина<br>«Розвивальна»                                             | П'ята частина<br>«Коригувальна»                                 |
|----------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| ВЕРЕСЕНЬ | Комплекс 1.<br>Аеробіка<br>«Розім'яйтесь<br>треба нам». | Комплекс 4.<br>Танцювальна аеробіка<br>«Дзиги наші<br>ніжки» | Комплекс 7.<br>Крос-фіт<br>«Кращий<br>результат – у<br>нас!» | Комплекс 10.<br>Фітнес-йога<br>«Історія з<br>левом»                           | Комплекс 14.<br>Казковий<br>стретчинг<br>«Теремок».             |
| ЖОВТЕНЬ  | Комплекс 2.<br>Games Fitness                            | Комплекс 5.<br>Танцювальна аеробіка<br>«Денспол»             | Комплекс 8.<br>Крос-фіт<br>«Сила й<br>витривалість»          | Комплекс 11.<br>Фітнес-йога<br>«Історія<br>морських<br>пригод з<br>Фіксиками» | Комплекс 15.<br>Казковий<br>стретчинг «На<br>лісовій галявині». |

|          |                                                        |                                                                 |                                                              |                                                                                                    |                                                                  |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ЛИСТОПАД | Комплекс 3.<br>Степ-аеробік<br>а «Забавні<br>сходінки» | Комплекс 6.<br>Танцювальна<br>аеробіка<br>«Супер драйв»         | Комплекс 7.<br>Крос-фіт<br>«Кращий<br>результат – у<br>нас!» | Комплекс 12.<br>Фітнес-йога<br>«Історія у<br>зоопарку»                                             | Комплекс 16.<br>Казковий<br>стретчинг<br>«Майбутні<br>чемпіони». |
| ГРУДЕНЬ  | Комплекс 1.<br>Аеробіка<br>«Розім'ятись<br>треба нам». | Комплекс 4.<br>Танцювальна<br>аеробіка<br>«Дзиги наші<br>ніжки» | Комплекс 8.<br>Крос-фіт<br>«Сила й<br>витривалість<br>»      | Комплекс 13.<br>Лого-ритмічна<br>рухова<br>фантазія<br>«Слухай,<br>промовляй,<br>рухи<br>виробляй» | Комплекс<br>17. Фітбол-гімнаст<br>ика «Циркові<br>пригоди»       |
| СІЧЕНЬ   | Комплекс 2.<br>Games Fitness                           | Комплекс 5.<br>Танцювальна<br>аеробіка<br>«Денспол»             | Комплекс 7.<br>Крос-фіт<br>«Кращий<br>результат – у<br>нас!» | Комплекс 10.<br>Фітнес-йога<br>«Історія з<br>левом»                                                | Комплекс 14.<br>Казковий<br>стретчинг<br>«Теремок».              |
| ЛЮТИЙ    | Комплекс 3.<br>Степ-аеробік<br>а «Забавні<br>сходінки» | Комплекс 6.<br>Танцювальна<br>аеробіка<br>«Супер драйв»         | Комплекс 8.<br>Крос-фіт<br>«Сила й<br>витривалість<br>»      | Комплекс 11.<br>Фітнес-йога<br>«Історія<br>морських<br>пригод з<br>Фіксиками»                      | Комплекс 15.<br>Казковий<br>стретчинг «На<br>лісовій галявині».  |
| БЕРЕЗЕНЬ | Комплекс 1.<br>Аеробіка<br>«Розім'ятись<br>треба нам». | Комплекс 4.<br>Танцювальна<br>аеробіка<br>«Дзиги наші<br>ніжки» | Комплекс 7.<br>Крос-фіт<br>«Кращий<br>результат – у<br>нас!» | Комплекс 12.<br>Фітнес-йога<br>«Історія у<br>зоопарку»                                             | Комплекс 16.<br>Казковий<br>стретчинг<br>«Майбутні<br>чемпіони». |
| КВІТЕНЬ  | Комплекс 2.<br>Games Fitness                           | Комплекс 5.<br>Танцювальна<br>аеробіка<br>«Денспол»             | Комплекс 8.<br>Крос-фіт<br>«Сила й<br>витривалість<br>»      | Комплекс 13.<br>Лого-ритмічна<br>рухова<br>фантазія<br>«Слухай,<br>промовляй,<br>рухи<br>виробляй» | Комплекс<br>17. Фітбол-гімнаст<br>ика «Циркові<br>пригоди»       |
| ТРАВЕНЬ  | Комплекс 3.<br>Степ-аеробік<br>а «Забавні<br>сходінки» | Комплекс 6.<br>Танцювальна<br>аеробіка<br>«Супер драйв»         | Комплекс 7.<br>Крос-фіт<br>«Кращий<br>результат – у<br>нас!» | Комплекс 10.<br>Фітнес-йога<br>«Історія з<br>левом»                                                | Комплекс 14.<br>Казковий<br>стретчинг<br>«Теремок».              |

## СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ ДИТЯЧИМ ФІТНЕСОМ

Структура заняття дитячим фітнесом подається за назвами розділів програми (Таблиця 4). Тривалість кожної частини та заняття цілком залежить від року навчання / віку дітей.

**Таблиця 4. Структура заняття дитячим фітнесом для різних груп навчання**

| ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ         | ТРИВАЛІСТЬ |          |          | ДІАПАЗОН ЧСС |
|-------------------------|------------|----------|----------|--------------|
|                         | 1 р.н.     | 2 р.н.   | 3 р.н.   |              |
| Перша частина «Аеробна» | 1 – 2хв.   | 2 – 3хв. | 3 – 4хв. | 90-120       |

|                                    |              |              |              |         |
|------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------|
| Друга частина «Танцювальна»        | 2 – 3хв.     | 3 – 4хв.     | 4- 5хв.      | 130-135 |
| Третя частина «Силова»             | 8 –9хв.      | 10-12хв.     | 13-15хв.     | 135-145 |
| Четверта частина<br>«Розвивальна»  | 2- 3хв.      | 3-4 хв.      | 4-5 хв.      | 130-140 |
| П'ята частина «Коригувальна»       | 2- 3хв.      | 3-4хв.       | 4- 5хв.      | 100-120 |
| <b>Загальна тривалість заняття</b> | <b>20хв.</b> | <b>25хв.</b> | <b>30хв.</b> |         |

### ***Перша частина «Аеробна»***

#### ***Педагогічний акцент:***

*розвиток кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидко-силових якостей та координаційних здібностей (швидкості реакцій, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості).*

#### ***Прогнозований результат:***

*підвищення рівня фізичної підготовленості дитини.*

Діапазон ЧСС – 90-120уд./хв.

Педагог визначає тривалість виконання кожної вправи у комплексі таким чином: час тривалості цього комплексу відповідно до віку дітей / на кількість вправ у комплексі. Наприклад: 1 р.н. – тривалість 1-2 хв. У комплексі № 1 6 вправ. Отже, кожна вправа має тривати від 10 до 15 секунд, з урахування пауз.

### **Комплекс 1. Аеробіка «Розім'ятись треба нам».**

| №№ | ОПИС ВПРАВ                                                                                                                                                                                                                | 1 Р.Н. (1-2 хв.) <sup>1</sup>            | 2 Р.Н. (2-3 хв.) <sup>2</sup>                                | 3 Р.Н. (3-4 хв.)                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>«Слухай, виконуй - завми»:</b> відповідно до сигналу, який промовляється (показується на пальцях) слід виконувати обумовлені дії: цифри – вдих або видих; завми = завми. Темп і паузи між різними командами варіювати. | + вдих – руки вгору; видих – руки вниз.  | + вдих – руки схресно перед собою; видих – мах руками назад. | + рухи ногами (піднятися навшпиньки, нога в бік або назад та ін.) |
| 2. | <b>«Маріонетка»:</b> в.п. – ноги нарізно, руки внизу, кисті в кулаки. Почергове піднімання-опускання плечей. Перший цикл – кожний такт; другий цикл – по два такти; третій цикл – по 4 такти.                             | +згинаннярозгинання різнойменних ніг.    | + переكاتи з п'ятки на носок і зворотно.                     | + піднімання - опускання різнойменних рук                         |
| 3. | <b>«Грация»:</b> в.п. – ноги нарізно, руки прямі перед собою. Почергове відведення рукназад.                                                                                                                              | + відведення великих пальціврук за спину | + повороти тулуба вліво - вправо                             | + з'єднання рук біля лопаток в «замок»(лікті вгору - вниз)        |

<sup>1</sup>Зазначені рухові дії додаються до попереднього доданку вправи за умов непорушеної її структури (опис у першому лівому стовпчику).

<sup>2</sup>Педагог визначає тривалість виконання кожної вправи у комплексі таким чином: час тривалості цього комплексу відповідно до віку дітей / на кількість вправ у комплексі. Наприклад: 1 р.н. – тривалість 1-2 хв.

|    |                                                                                                                                                                              |                            |                                          |                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|----------------------------|
|    | Перший – другий цикл – по два такти; третій цикл – по 4 такти.                                                                                                               |                            |                                          |                            |
| 4. | «Тягнемось до зірочок»: в.п. – ноги нарізно, руки на стегнах. 1 розвертання тулуба, піднімання паралельно дві прямі руки, відривання від підлоги п'ятки. 2 – в іншу сторону. | + піднімання вгору пліч    | + руки перехресно                        | + відведення ног в сторону |
| 5. | «Хвилі»: в.п. – як попереднє. 1 – розвертання тулуба ліворуч, піднімання правої руки паралельно вгору, ліва – за спину. Праву ногу на носок. 2 – в інший бік.                | + руки тягнуться до п'яток | + скручування (торкання долонями ліктів) | + колові рухи руками       |
| 6. | «Розтягнулись»: в.п. – широка стійка, руки в сторони. Нахил тулуба ліворуч, праворука тягнеться до протилежної п'ятки, ліва – вгору. Теж в інший бік.                        | + на пів присівши          | + долоні з'єднанні                       | + з присіданням            |

## Комплекс 2. Games Fitness

| РІК НАВЧАННЯ | НАЗВИ ТА ОПИС ІГОР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 р.н.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Назбирай м'ячі». Правила гри: гравці розподіляються на дві команди. На протилежній стороні майданчику лежать м'ячі з завданням. За сигналом інструктора гравці на упередження приносять м'ячі і вся команда виконує завдання, яке написано на ньому. Команда, яка принесла останній м'яч, показує завдання для всіх гравців.</li> <li>2. «Уважні вушка». Правила гри: гравці стоять в дві колони, один напроти іншого, по середині лежить м'яч. Діти виконують рухи, за командою інструктора. Гравець у якого в руках виявиться м'яч, дає завдання своєму товаришу.</li> <li>3. «Дружнє коло». Правила гри: гравці стоять в колі, тримаючись за руки. Інструктор повільно, а потім все швидше, надає завдання зі стрибками (вліво, вправо, вперед, назад, два вліво та ін.). Хто не виконав завдання стає в коло та присідає.</li> </ol>                                                                                                            |
| 2 р.н.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мишенята». Правила гри: гравці обирають «Кота». Іншим гравцям зав'язують «хвости» (скакалка), довга сторона лежить на підлозі. За сигналом інструктора «Кіт», діти розбігаються, а «Кіт» намагається наступити на хвіст, стояти забороняється на «хвостах». Спіймані «Миші» виконують завдання (присідання, стрибки, віджимання, планку).</li> <li>2. «М'яч все вище». Правила гри: гравці стоять в колі, підкидаючи один одному м'яч. Гравець, який підкинув м'яч, виконує завдання (присід, підскоки, віджимання).</li> <li>3. «Сороконіжка». Правила гри: гравці розподіляються на три команди. Завдання пройти колоною до іншої сторони майданчику з надувною кулею. Надувну кулю міцно тримають об спину товариша грудною клітиною. Команда, яка найменше роняла кулю, пропонує свої варіанти гри.</li> </ol>                                                                                                                                  |
| 3 р.н.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «М'яч у ворота». Правила гри: гравці зробили коло, ноги напівзігнуті, носками ніг торкнулись один одного. Гравці намагаються закотити м'яч між ніг товариша. Хто влучив придумує для всіх завдання (бьорпі, стрибки, віджимання, прес), а хто пропустив приносить м'яч. Починає знову гру той хто влучив.</li> <li>2. «Влучний постріл». Правила гри: гравці розподіляються на чотири команди. На протилежній стороні стоїть кошик, посередині залу лежить обруч з м'ячами. Гравець починає з лінії старту пересуватись на долонях та носках ніг до обруча. Потім з в.п. планка узяв м'яч та кидає його в кошик, повертається спиною вперед, тільки коли влучить в кошик. Інші учасники стрибають на скакалці (нудлах). Гра завершується тоді, коли всі м'ячі зберуть в кошик.</li> <li>3. «Швидкі руки». Правила гри: гравці стоять в колі, в руках тримають гімнастичну палку вертикально. За сигналом інструктора швидко переходять по</li> </ol> |

|  |                                                                                                       |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | колу до іншої гімнастичної палки. У кого палка впала відходить та робить «бьорпі» або вправи зм'ячем. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Комплекс 3. Степ-аеробіка «Забавні сходинок»

| №<br>№ | ОПИС ВПРАВ                                                                                                                                                                                                                                           | 1 Р.Н.                                                     | 2 Р.Н.                                            | 3 Р.Н.                                                                           |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | «П'яточка - носочок»: в.п. – ноги разом. 1 - ліва нога стоїть паралельно краю степ - платформи. 2 – в.п. 3 – 4 – права нога.                                                                                                                         | + ноги на п'ятку                                           | + різнойменне положенням рук (вгору - перехресно) | + пружинка на рівних ногах (відривання тільки п'яток)                            |
| 2.     | «Ель степ»: в.п. – о.с. 1 – крок правою ногою на степ – платформу. 2 – приставити ліву. 3 – крок лівою в сторону вниз. 4 – приставити праву. 5 – крок правою на платформу. 6 – приставити ліву. 7 – крок лівою вниз. 8 – в.п. теж саме з іншої ноги. | + плесканням в долоні                                      | + піднімання пліч вгору                           | + присідання, ноги разом (на платформі, на підлозі)                              |
| 3.     | «Еквілібрист»: в.п. – ліва нога на підлозі, права - на платформі. 1- відведення назад лівої прямої ноги, руки вгору. 2 – в.п. 3 – 4 – з іншої ноги.                                                                                                  | + згинання вперед коліна                                   | + прогин в спині, руки перехресно в гору          | + почергове відведення рук вперед – назад, паралельно ногам, нахил тулуба вперед |
| 4.     | «Мавпочка»: в.п. – о.с. 1 – ліва нога стоїть паралельно краю степ - платформи. 2 – піднімання зігнутої правої ноги. 3 - опускання правої ноги в сторону. 4 – 5 – в.п. Теж саме в іншу сторону.                                                       | + піднімання зігнутого коліна та опускання його на степ    | + нахил тулуба к зігнутому коліну                 | + відведення прямої ноги в сторону                                               |
| 5.     | «Лижник»: в.п. – о.с., правим боком до степ - платформи. 1 – права нога на степ – платформі. 2 – піднімання зігнутого коліна лівої ноги. 3 – опускання лівої ноги. 4 – піднімання правої ноги та випад назад. 5 – в.п. теж саме в іншу сторону.      | + руки на степ – платформі, почергове відведення ніг назад | + з різним положенням рук                         | + почергові випад, стрибком                                                      |
| 6.     | «А – крок стрибунці»: в.п. – о.с. 1 – стрибком поставили ліву ногу на край степ – платформи. 2 – в.п. 3 - стрибком поставили праву ногу на край степ – платформи. 4 – поставили на край платформи ліву ногу та присіли. 5 – 8 – з іншої ноги.        | + кроки зі степ - платформи                                | + присідання та зістрибування                     | + з різним положенням рук                                                        |

### Друга частина «Танцювальна»

#### Педагогічний акцент:

підвищення почуття впевненості в собі, прояву м'якості і психологічне розвантаження.

#### Прогнозований результат:

вміння дитини володіти собою, контролювати свої емоції, набуття відкритості та внутрішньої свободи.

Діапазон ЧСС – 130-135 уд/хв.

#### Комплекс4. Танцювальна аеробіка «Дзиги наші ніжки»

| №<br>№ | ОПИС ВПРАВ                                                                                                                                                                                                                               | 1 Р.Н. (2-3 хв.)                  | 2 Р.Н. (3-4 хв.)                | 3 Р.Н. (4-5 хв.)                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1.     | «Не встояти на місці»: в.п. – ноги разом, руки зігнуті в ліктях. Приставні кроки вправо – вліво.                                                                                                                                         | + відведеннярукиназад – вперед    | + руки прямі в сторони та вгору | + долоні з'єднані, піднімання рук по діагоналі        |
| 2.     | «Сховались наші ніжки»: в.п. – ноги на ширині пліч, руки вздовж тулуба. Почергове згинання колін, п'ятиторкаються сідниць. Зі стрибками                                                                                                  | + плескання в долоні над головою  | + присідання                    | + почергове піднімання та відведення коліна в сторону |
| 3.     | «Ніжки посварились»: в.п. – ноги разом, руки к плечам. 1- 2 - крокування по діагоналі, ноги ширше пліч, руки вперед. 3 – 4 – в.п.                                                                                                        | + почергове згинання рук к плечам | + стрибки з розвертанням в в.п. | + з різним положення рук                              |
| 4.     | «Наздогнали ніжку»: в.п.- теж саме, руки вздовж тулуба. 1 - широкий крок вліво. 2 - праву ногу завели за ліву. 3 – ліва в сторону. 4 – праву приставили до лівої на носок. 5 – 8 – кроки вправо.                                         | + почергове піднімання пліч       | + піднімання коліна             | + випади назад                                        |
| 5.     | «Мамбо»: в.п. – ноги разом, руки зігнуті к плечам. 1 – права нога крок вперед, зігнули в коліні, ліва відривається від підлоги. 2 – відведення правої ноги назад, зігнули в коліні, ліва відривається від підлоги. 3 – 4 – з лівої ноги. | + присіданням в в.п.              | + розвертанням в іншу сторону   | + в швидкому темпі з руками                           |
| 6.     | «Довгі ніжки»: в.п. – присівши, руки на підлозі. 1 – відведення назад прямої правої ноги. 2 – 3 – пружинка. 4 – в.п. 5 – 8 – з іншої ноги.                                                                                               | + почергове згинання коліна       | + випрямлення коліна попереду   | + відведення прямої ноги в сторону - назад            |

#### Комплекс 5. Танцювальна аеробіка «Денспол»

| №№ | ОПИС ВПРАВ                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 Р.Н. (2-3 хв.)            | 2 Р.Н. (3-4 хв.)                | 3 Р.Н. (4-5 хв.)             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1. | «Стредл» (нарізно в сторони): в.п. – ноги нарізно, руки біля грудей. 1 – крок правою ногою в сторону на п'ятку. 2 – лівою в сторону, напів присівши. 3 – 4 – в.п.                                                                                                                | + ногу ставимо на всю стопу | + з різним положенням рук       | + стрибком повертаємось      |
| 2. | «Півоттйон»(поворот на опорну): в.п. – теж саме. 1 – крок в сторону вправо. 2 – при ставляємо ліву ногу. 3 – ліву відводимо вперед. 4 – при ставляємо праву з розворотом вправо. 5 – крок правою в сторону. 6 – 7 - ліва нога у в.п. з розворотом. 8 – при ставляємо праву ногу. | + у повільному темпі        | + руки вгору - вниз             | + в швидкому темпі           |
| 3. | «Ві степ» (нарізно): в.п. – ноги нарізно, руки до пліч. 1 – 4 – стрибки вперед по діагоналі, коліно піднімається до грудей. 5 – 8 – стрибки у в.п. ноги нарізно.                                                                                                                 | + короткі кроки             | + широкий крок по діагоналі     | + підстрибував під час рухів |
|    | «Крос» (навхрест): в.п. – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1, 3 – крок правою ногою в сторону. 2 – ліва                                                                                                                                                                      | +приставним кроком          | + відвести пряму ногу в сторону | + прямі руки вгору - вниз    |

|       |                                                                                                                                                                                                                    |                    |                                         |                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|       | нога за праву схресно. 4 – стрибком відвести ліву ногу в сторону. Теж саме в іншу сторону.                                                                                                                         |                    |                                         |                                        |
|       | <b>«Ча - ча»</b> (подвійний крок): в.п. – о.с., руки зігнуті в ліктях. 1 – крок правою ногою в сторону. 2 – при ставити ліву. 3 – крок лівою – в сторону. 4 – при ставити праву ногу. 5 – 8 – з правої ноги у в.п. | + повільному темпі | + з різним положенням рук               | + з розворотом верхньої частини тулуба |
| 1.16. | <b>«Кун - фу»:</b> в.п. – ноги на ширині плечей, руки на підлозі. Перекати з право наліво.                                                                                                                         | + руки на підлозі  | + широка стійка, ногу ставимо на п'ятку | + пальці рук схрещені біля грудей      |

### Комплекс 6. Танцювальна аеробіка «Супер драйв»

| №  | ОПИС ВПРАВ                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 Р.Н. (2-3 хв.)                    | 2 Р.Н. (3-4 хв.)                       | 3 Р.Н. (4-5 хв.)                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. | <b>«Степ лайн»</b> (дваприставних кроки) в.п. – о.с., руки вздовж тулуба. 1,3 – крок вправо. 2,4 – при ставляємо ліву ногу, напів присід. Руки вгору – вниз. Теж саме в іншу сторону.                                                                                                                                    | + руки зігнуті в ліктях             | + в швидкому темпі                     | + руки йдуть по діагоналі         |
| 2. | <b>«Ріверс»</b> (розвертання): в.п. – ноги нарізно, руки біля грудей. 1 – крок вправо. 2 – широкий крок лівою ногою з розвертанням. 3 – широкий крок правою ногою з розвертанням. 4 – 5 зігнуте ліве коліно піднімаємо до протилежного ліктя. 6 – в.п. Теж саме в іншу сторону.                                          | + в повільному темпі                | + стрибком піднімаємо коліно           | + з різним положенням рук         |
| 3. | <b>«Кіклегкбол»</b> (крок з закиданням гомілки): в.п. – о.с., руки зігнуті. 1 – крок правою ногою вперед по діагоналі. 2 – крок лівою ногою вперед по діагоналі. 3 – напів поворот тулуба вліво, правою п'яткою торкаємось сидниці. 4 – розвертаємо тулуб. 5 – 6 – стрибком повертаємось у в.п. Теж саме з лівої ноги.   | + руки донизу, кисті в кулак догори | + поперемінне згинання, розгинання рук | + коліно відводимо як у мого далі |
| 1. | <b>«Кік ні ап»</b> (крок коліно): в.п. – ноги нарізно, руки біля грудей. 1 – крок правою ногою вперед, коліно до грудей. 2 – крок лівою ногою, коліно до грудей. 3 – 4 – виставляючи стегно вліво – вправо повертаємось у в.п. 5 – підняти на носки, п'ятки з'єднати. 6 – 8 – розводимо та з'єднуємо коліна, руки вгору. | + стопи не відриваємо з підлоги     | + нахилиємо нижче тулуб                | + підскоками                      |
| 1. | <b>«Джамптьон»</b> (стрибок з поворотом): в.п. – ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях. 1 – 4 – стрибки з поворотом вправо. Теж саме вліво.                                                                                                                                                                                | + коліна на пів зігнуті             | + в швидкому темпі                     | + з оплесками                     |
| 6. | <b>«Пендюлам»</b> (маятник): в.п. – ноги нарізно, руки к плечам. Розвертання тулуба вправо - вліво, тягнемось за прямими руками.                                                                                                                                                                                         | + коліна на пів зігнуті             | + ноги прямі                           | + тулуб та руки на одному рівні   |

### Третя частина «Силова»

#### Педагогічний акцент:

тренування серцево-судинної системи й розвиток силової витривалості.

#### Прогнозований результат:

поліпшення загальної фізичної форми дитини.

Діапазон ЧСС – 135-145 уд/хв.

### Комплекс 7. Крос-фіт «Кращий результат – у нас!»

| ОПИС ВПРАВ                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1 Р.Н.                                                                                                        | 2 Р.Н.                                                                       | 3 Р.Н.                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8 - 9хв.</b>                                                                                               | <b>10 - 12хв.</b>                                                            | <b>13 - 15хв.</b>                                              |
| Зал розподіляється на три частини:                                                                                                                                                                                                                                                                       | Відпочинок між вправами (0,5хв.) Діти йдуть та міняються завданням за сигналом інструктора. Виконуємо 3 кола. |                                                                              |                                                                |
| 1). « <b>Стілець</b> »: в.п. - ноги на ширині плечей, руки перед груддю. 1 - присісти, сідниці нарівні колін, п'ятине відриваються від підлоги. 2 – в.п.                                                                                                                                                 | + опускання сідниць до п'ят (0,5хв.)                                                                          | + грудна клітина торкається колін (1хв.)                                     | + максимально рівна спина, рік в сторони (1,5хв.)              |
| 2). « <b>Стрибунець</b> »: в.п. - ноги нарізно, руки вздовж тулуба. 1 – руки вперед, стрибки на перешкоду, ноги напівзігнуті. 2 – зістрибування спиною вперед за напрямком руху.                                                                                                                         | + назад сходимо (0,5хв.)                                                                                      | + заплигання на двох ногах або з ноги на ногу (1хв.)                         | + з різним положення рук, перешкода стає вище (1,5хв.)         |
| 3). Між вправами відпочинку немає.<br>- <b>Бьорпі</b> : в.п. - ноги разом, руки вздовж тулуба. 1 – упор присісти, долоні під плечами. 2 – відстрибнути ногами назад та торкнутись підлоги (грудна клітина, живіт, ноги). 3 – піднімання «хвилею», присісти. 4 вистрибування вгору, плескання за головою. |                                                                                                               | + піднімання з упору на пальці ніг та долоні. Плескання над головою (0,5хв.) | + нероздільне виконання вправи. Плескання за головою (до 1хв.) |
| - « <b>Сиلاع</b> »: в.п. - ноги нарізно, гантеля взігнутих руках, лікті підняти вгору. Нахил тулуба вниз, гантеля тягнеться до підлоги, коліна напівзігнуті. Повертаємось у в.п.                                                                                                                         | + стоячі в нахилі (0,5хв.)                                                                                    | + лікті підняті в гору (0,5хв.)                                              | + змінюється вага гантель (до 1хв.)                            |

### Комплекс 8. Крос-фіт «Сила й витривалість»

| ОПИС ВПРАВ                                                                                                                       | 1 Р.Н.                                                                    | 2 Р.Н.                                                          | 3 Р.Н.                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | <b>8 - 9хв.</b>                                                           | <b>10 – 12 хв.</b>                                              | <b>13 - 15хв.</b>                                                      |
| <b>Всі діти виконують завдання одночасно. За сигналом інструктора вправа змінюється. Відпочинок між вправами – до 15 секунд.</b> |                                                                           |                                                                 |                                                                        |
| 1). « <b>Мавпочка</b> »: в.п. - упор лежачи. 1 – переміщення вперед; 2 – переміщення зворотно.                                   | + ноги напівзігнуті, відштовхнувшись пальцями ніг; 2 цикли по 4-5 метрів. | + ноги напівзігнуті, не відштовхуватися; 3 цикли по 4-5 метрів; | + ноги прями; 3 цикли по 5 метрів на швидкість.                        |
| 2). « <b>Міць в руках</b> »: в.п. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки. Піднімання – спуск.                                  | + чергування вис на перекиданні та спуск торкаючись ногами рійки; 3 цикли | + піднімання вгору стрибком та спуск на руках. 4 цикли          | + піднімання вгору стрибком та спуск на руках, кожного разу намагатися |

|                                                               |                                                                         |                                                                                      |                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               |                                                                         |                                                                                      | стрибнути вище на 1 ланцюг. 4 цикли                                          |
| 3).«Кран»: в.п.- лежачи на спині, піднімання і опускання ніг. | + піднімання і опускання ніг, руки вздовж тулуба. 2 серії по 20 секунд. | + піднімання і опускання прямих ніг, руки на груді перехресні. 2 серії по 30 секунд. | + піднімання і опускання прямих ніг з підйомом тулуба. 3 серії по 30 секунд. |

### Комплекс9. Крос-фіт «Jumping-Fit»

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. «Скелелаз» (планка зі стрибками). В.п. - упор здійснюється на зігнутих руках. Кістки рук розташовані по відношенню до зап'ястя під прямим кутом, строго під плечима. Тіло витягнуте по прямій. Прес напружений, поперек вирівняний. Сідниці стиснуті. Стрибком почергове згинання колін до грудей. | 2. «Крокодил».В.п. - упор здійснюється на зігнутих руках. Кістки рук розташовані по відношенню до зап'ястя під прямим кутом, строго під плечима. Тіло витягнуте по прямій. Прес напружений, поперек вирівняний. Сідниці стиснуті. Стрибком розведення ніг в сторони та стрибком з'єднання біля грудей. | 3. «Дотягнутись до неба». (стрибки через нудл). В.п. – ноги разом, напівзігнуті, нудл в руках за спиною. Обертання нудла здійснюється кистьовим рухом, а не обертанням рук. Голову і спину тримати прямо, руки широко не розставляти. |
| 4. «Кенгуру». В.п. – ноги нарізно, коліна напівзігнуті, руки йдуть назад – вперед. Стрибки боком через лаву з просуванням вперед. М'яке приземлення.                                                                                                                                                  | 5. «Високі перешкоди».В.п. – ноги нарізно, руки вниз. Вистрибування з ноги на ногу торкаючись куба або лави (на місці, з просуванням вперед). Коліна напівзігнуті, відштовхування носками. Руки зігнуті в ліктях.                                                                                      | 6. «Ковзаняр» (стрибки з фітнес гумкою). В.п. - гумка розміщена нижче щиколотки, руки біля плечей. Почергове відведення напівзігнутих ніг вперед – назад, рук вперед – к плечам.                                                      |
| 7. «Фламінго» (вправи на полу сфері та балансірі ). В.п. – ноги нарізно, напівзігнуті, руки вздовж тулуба. Застрибування двома або однією ногою на полу сферу або балансір. З різним положенням рук.                                                                                                  | 8. «Сильні духом» (вправи на кардіо драбині). В.п. - ноги напівзігнуті, руки йдуть назад - вперед. Перестрибування рейки з розвертанням правим – лівим боком або підстрибування на одній нозі.                                                                                                         | 9. «Невагомість» (стрибки на батуті). В.п. – в парах, ноги разом, тримаючись за руки. Підстрибуючи розвести ноги в сторони, приземлення напів зігнуті ноги, руки в сторони – вгору.                                                   |

### Четверта частина «Розвивальна»

#### Педагогічний акцент:

*підвищення бадьорості, енергійності, відновлення психоемоційної рівноваги дітей.*

#### Прогнозований результат:

*покращення душевного стану і досягнення гармонії з самим собою; покращення самопочуття і настрою; узгодження ритму функціонування організму, рухових дій, когнітивних процесів.*

Кожна асана утримується по 3 – 10 секунд.

Діапазон ЧСС – 13-140 уд/хв.

### Комплекс 10. Фітнес-йога «Історія з левом»

|                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|
| Історія                                                                     |
| Жив був собі Лев. Він який? Він був цар тварин, але у нього не було друзів. |
| Однак так бувало, що хтось у лісі ображав малих звірят. Він сердився. Як?   |

|                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Одного разу, коли Лев гуляв лісом, то почув шум. Це маленький метелик заплутувався у павутинні. Лев допоміг йому і метелик злетів, закружляв над левом. Метелик як розправляє крила? Так Лев знайшов собі маленького друга. |
| Друзі побачили над кущем малини багато бджіл, яким вітер заважав, збирати нектар. Лев підійшов та потримав лапою гілочку, бджоли назбирали багато нектару. Як бджоли літають? Так у Лева з'явилися ще друзі.                |
| Лев побачив, що на його шляху додому лежить великий камінь, а з під нього сторчить довгий хвіст. Лев лапою відсунув величезний камінь, а звідти виповзла змія. Вона полювала за жабенятком. Яке жабенятко?                  |
| А як розлютилась та уповзала змія?                                                                                                                                                                                          |
| Так у Лева з'явився ще один друг. Було дуже спекотне і друзі вирішили відпочити під деревом. Так завдяки доброті, у Лева з'явилися друзі.                                                                                   |

Яку назву дамо цій історії? (Діти самі пропонують назву історії).

### Комплекс 11. Фітнес-йога «Історія морських пригод з Фіксиками»

|                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Історія                                                                                                                                                                  |
| Одного дня, Дім Дімічу було дуже сумно, але його вирішили розважити друзі Фіксики.                                                                                       |
| Вони запропонували відправитись на човні у мандрівку по океану. Як човен пливе по хвилям? Раптом човен чомусь зупинився. Фіксики кинули якір та почали його ремонтувати. |
| Дім Діміч вирішив не гаяти часу, одягнув акваланг та пірнув в океан. Як?                                                                                                 |
| Серед яскравих риб побачив чийсь довгий хвіст! Це була риба скат. Вона яка? Побачивши хлопчика вона злякалась та сховалась на дні океану.                                |
| Там Дім Діміч помітив морську зірку. Вона яка? Він спостерігав як вона швидко пересувається по дну.                                                                      |
| Та раптом сховалася за різнокольорові коралові рифи. Вони які? Дім Діміч намагався торкнутись їх.                                                                        |
| Як раптом з них з'явився краб, ніби намагався захистити їх. Краб який?                                                                                                   |
| В цей час Фіксики полагодили човен та покликали Дім Діміча. Раптом з води вистрибнула зграйка дельфінів. Як вони плавають?                                               |
| Всі сіли в човен та задоволений мандрівкою Дім Діміч вирушив додому.                                                                                                     |

Яку назву дамо цій історії? (Діти самі пропонують назву історії).

### Комплекс 12. Фітнес-йога «Історія у зоопарку»

|                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Історія                                                                                                                                           |
| Маленьке Слоненятко загубилось у зоопарку. Кого б він не зустрів всіх запитував: «Ти не моя матуся?»                                              |
| Першим кого він побачив – це був фламінго, яким поважно проходив повз нього. Фламінго не чого не відповів. Діти, а ви як вважаєте? Який фламінго? |
| Не встиг Слоненятко привітатись, як страус сховався у пісок. Як він це зробив?                                                                    |
| Потім він зустрів великого верблюда та подумав «яка в нього дивна спина, з двома горбами». Діти, а ви як вважаєте, вони схожі? Покажіть.          |

|                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Далі Слоненятко на гілках дерев побачив граціозну пантеру. Вона теж нічого не відповіла. Діти, як ви вважаєте чому? Яка вона?                                                      |
| Шукаючи матусю, Слоненятко дуже зголоднів. Раптом він побачив багато бананів, а біля них пухнасту панду. Вона пригостила його, але це була не його матуся. Як любить робити панда? |
| Кмітлива мавпа стрибаючи по зоопарку вже знала, як допомогти маленькому Слоненятку. Вона швидко знайшла його матусю. Діти, як стрибає мавпа?                                       |
| Діти, а хто у нього мати? Слоненятко дуже зраділо, що він біля матусі. Він зрозумів, що маленьким небезпечно далеко відходити від матусі. Покажіть його.                           |

Яку назву дамо цій історії? (Діти самі пропонують назву історії).

### Комплекс 13. Лого-ритмічна рухова фантазія «Слухай, промовляй, рухи виробляй»

| РІК<br>НАВЧАНН<br>Я | НАЗВИ ТА ОПИС ІГОР                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 р.н.              | <p>1. <b>«Ведмежата».</b><br/>Ведмежата рано встали, Головою похитали.<br/>Головою похитали. Ведмежата мед шукали, Дружно дерево хитали.<br/>Дружно дерево хитали. По доріжці походили. Та із річки воду пили.<br/>Та із річки воду пили. Потім в парах танцювали. Лапи вище піднімали.<br/>Різко плескали в долоні. Оберталися, стрибали. Лапи вище піднімали.</p> <p>2. <b>«Частування».</b><br/>Білка звірям всім на втіху Роздає смачні горіхи: Лисичці-сестричці,<br/>Ведмедику товстопятому, Горобцю, синиці, Зайчику вухатому,<br/>Кому в лапку, Кому в воло – Всі задоволені!</p> <p>3. <b>«Старичок - Лісовічок»</b><br/>Жив на світі старичок, Маленького росточку, Він сміявся цілий день, Присівши на горбочку,<br/>Ха-ха-хаДа хе-хе-хе! Ха-ха-хаДахе-хе-хе! Ха! Ха! Ха! Раз побачив павука,<br/>Дуже він злякався. Та нічого не сказав, А голосно сміявся. Хі-хі-хіДаха-ха-ха!<br/>Хі-хі-хіДаха-ха-ха! Ха! Ха! Ха! А побачивши вертуху, Дуже розсердився.<br/>Та від сміху на траву він Так і повалився. Хі-хі-хіДаха-ха-ха!<br/>Хі-хі-хіДаха-ха-ха! Хі-хі-хіДаха-ха-ха!</p> <p>4. <b>«Дощик».</b><br/>Крапля раз, крапля два, Дощ помалу полива. Хай скоріше виростає<br/>Після дощику трава. Крап-крап, крап-крап-крап, Швидше дощик припускай,<br/>Крап-крап, крап-крап-крап, Парасольки відкривай. Іде дощ, ну, то й що ж,<br/>Чи нема у нас калош? Ось які у нас калоші, І блискучі, і хороші.<br/>Я в калюжу не впаду, Я її перестрибну.</p> |
| 2 р.н.              | <p>1. <b>«Грибочок»</b><br/>У лісі стоїть маленька хатка, Там живуть звірятка. Ми галявку обійшли,<br/>І великий гриб знайшли. Подивились на грибок. Там сидить жачок-хитрячок,<br/>Білочка-ласунка, Зайчик-побігачик І смугастий тигренок, І кумедна мавпочка.<br/>Про кого ще забули, ми з вами біля хатки? Всі зібралися звірятка.</p> <p>2. <b>«Смачний сон»</b><br/>Спить у нірці сіра мишка, Сниться їй, що тишком-нишком<br/>Вскочила вона в квартиру, Ухопила шматок сиру,<br/>Сіла в нірці, їсть і їсть, Аж тремтить від щастя хвіст.<br/>А прокинулася сіренька – Хоча б крихітку маленьку!<br/>Обшукала усю нірку. Та й зітхнула гірко-гірко:<br/>«Ох, жаднуча! Все поїла!»</p> <p>3. <b>«Яблунька»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | <p>- Яблуня! Яблуня! Де ж твої яблука? Заморозив їх мороз? Або вітер їх забрав? Або блискавка спалила? Або градом їх побило? Або поклювали птахи? Куди вони зникли?</p> <p>- Не морозив їх мороз, І не вітер їх забрав, Не спалило їх вогнем, Граду не було з дощем, Птахи їх не поклювали... Діти обірвали!</p> <p><b>4. «Тепловоз»</b><br/> Чух-чух-чух, чух-чух-чух, їдемо додому. Чух-чух-чух, чух-чух-чух,<br/> Не боїмося грому. Хто їде в поїзді? Дітки і звірята,<br/> Зайці пухнасті, Кішки, ведмежата.<br/> І веселі хлопчики, і веселі дівчинки. А ще...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3 р.н. | <p><b>1. «Спортсмени».</b><br/> Мов метелики, літаємо, Крильця зводиш, розправляєш. Будемо спортом ми займатись,<br/> Будемо сили набиратись. Хай мужніє наше тіло, Хай мужніють наші ноги,<br/> Хай мужніють наші руки, Щоб усі були здорові.</p> <p><b>2. «Зимонька».</b><br/> Зимонька до нас прийшла, Сніг пухкий нам принесла. І летять, летять сніжинки<br/> На дерева, на стежинки. По сніжку, як по перині, Покачаємось на спині.<br/> У заметах сніг лежить, Під ногами він скрипить. Щоб сніжну гірку збудувати.<br/> Треба спинку прогинати. А тепер всі на санчатах. В ліс поїдемо до зайчаток.<br/> Зайченята дружно грають, Під ялинкою стрибають.<br/> А лисичка виглядає, Зараз зайчика впіймає. Доки звірі наші грали,<br/> Руки в нас позамерзли. — Погріємо? А тепер на лижі стали додому всі помчали.</p> <p><b>3. «Кухонний оркестр»</b><br/> Наш кухар Василь. На кухню прийшов. Він головний, він сильний, Він - як диригент!<br/> Величезним поплоником тільки махне - Оркестр посудна зараз заспіває:<br/> Каструлі величезні - бом-бом! Бідони бездонні - дон-дон!<br/> Чашки для чаю - тинь-тинь! Сковорідка велика - дінь-дінь!<br/> Виделки і ложки - там-там! Тарілки і миски - бам-бам, бам-бам.<br/> Оркестр грає у нас цікавий, А борщ виходить - просто чудовий!</p> <p><b>4. «Паровоз привіз нас в ліс»</b><br/> Паровоз привіз нас у ліс: Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!<br/> Там повним-повно чудес. Ось йде сердитий їжачок: Де носик?<br/> Не зрозумієш. Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!<br/> Ось весела бджола. Дітям меду принесла: 3-з-з! 3-з-з!<br/> Села нам на лікоть: 3-з-з! 3-з-з! Полетіла на носок: 3-з-з! 3-з-з!<br/> Осу ослик налякав: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!<br/> На весь ліс він закричав: Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!<br/> Гуси по небу летять, Гуси ослика гудуть:<br/> - Р-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!<br/> Втомилися? Потрібно відпочити.</p> |

## ***П'ята частина «Коригувальна»***

### ***Педагогічний акцент:***

*розвиток координації, гнучкості та рухливості; навчання рухатись красиво і граційно.*

### ***Прогнозований результат:***

*виправлення постави; корегування фігури*

*Кожна асана затримується по 3 – 10 секунд.*

*Діапазон ЧСС – 100-120 уд/хв.*

### Комплекс 14. Казковий стретчинг «Теремок».

| №                                                                                                               | Історія                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>- Діти, сьогодні ми з вами спробуємо показати казку «Теремок». (Діти можуть називати своїх героїв казки)</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.                                                                                                              | Стоїть в полі теремок - теремок. Біжить повз <b>мишка-норушка</b> . Мишка яка? Побачила теремок, зупинилася і питає:<br>- Теремок-теремок! Хто в теремі живе?<br>Ніхто не відгукується. Ось вона і увійшла і стала жити в теремку.                                                                                                             |
| 2.                                                                                                              | Прискакала <b>жаба-квакушка</b> :<br>- Теремок-теремок! Хто в теремі живе?<br>- Я, мишка-норушка, а ти хто?<br>- А я жаба-квакушка. Покажіть жабку?<br>- Іди до мене жити.<br>Увійшла жаба, і стали вдвох жити.                                                                                                                                |
| 3.                                                                                                              | Прибігло <b>кошеня</b> :<br>- Теремок-теремок! Хто в теремі живе?<br>- Я, мишка-норушка, я, жаба-квакушка, а ти хто?<br>- А я кошеня - пухнасте. Кошеня як робить?<br>- Іди до нас жити.<br>Стали вони утрьох жити.                                                                                                                            |
| 4.                                                                                                              | Прибігла <b>лисичка</b> :<br>- Теремок-теремок! Хто в теремі живе?<br>- Мишка-норушка, жаба-квакушка, кошеня - пухнасте, а ти хто?<br>- А я лисичка-сестричка.<br>- Іди до нас.<br>Забралася лисичка в теремок. Як лисичка робить? Стали вони учотирьох жити.                                                                                  |
| 5.                                                                                                              | Раптом йде мимо <b>ведмідь-клишоногий</b> . Ведмідякий? Побачив ведмідь теремок зупинився і заревів:<br>- Теремок-теремок! Хто в теремі живе?<br>- Мишка-норушка, жаба-квакушка, кошеня - пухнасте, лисичка-сестричка.<br>- А я ведмідь-клишоногий!<br>- Можна до вас жити?<br>- Та ти нас роздавиш!<br>- Ні, не роздавлю.<br>- Ну так вилазь! |
| 6.                                                                                                              | Вліз ведмідь на дах і лишепіднявся і затріщав теремок і розвалився. Вибігли звірі, засмучені, не знають, де їм жити тепер. Прийняли вони колодиносити, дошки пиляти - новий теремок будувати. Краще колишнього збудували! І стали дружно жити-поживати і добра наживати.                                                                       |

### Комплекс 15. Казковий стретчинг «На лісовій галявині».

| №№                                                                                                                                                                                | Історія                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>- Мої маленькі друзі, сьогодні ми з вами будемо дослідниками, яким дали завдання поспостерігати за життям на галявині. (Діти самі можуть називати комах, тварин, плазунів)</i> |                                                                                                                     |
| 1.                                                                                                                                                                                | - Не встигли ми прийти, як прилетів <b>метелик</b> . Діти, як він літає?                                            |
| 2.                                                                                                                                                                                | - <b>Жук</b> , з дерева впав та перевернувся. Давайте допоможемо. Жук як повзе?                                     |
| 3.                                                                                                                                                                                | - Діти, хто там під кущем сховався? Який <b>їжачок</b> ?                                                            |
| 4.                                                                                                                                                                                | - А кого він злякався? Дуже вивертка вона. <b>Як повзе змія</b> ?                                                   |
| 5.                                                                                                                                                                                | - Ой, а хто це за стрибнув нам на плече? <b>Коник – стрибунець</b> . Як він стрибає?                                |
| 6.                                                                                                                                                                                | - Після дощу на небі вийшла <b>райдуга</b> .<br>Барвиста, різнокольорова, так і манить до себе. Покажіть, яка вона. |
| 7.                                                                                                                                                                                | - Як багато на лісовій галявині різних істот. Але вже <b>луна</b> на небі з'явилась і нам треба вирушати додому.    |

### Комплекс 16. Казковий стретчинг «Майбутні чемпіони».

| №№                                                                                                                                             | Історія |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <i>- Хлопці та дівчата, вам подобається дивитись спортивні програми, змагання? Але щоб стати справжнім чемпіоном треба багато тренуватись.</i> |         |

|    |                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | - Подивіться як пірнають та пливають <b>плавці</b> . Покажемо?                                                                     |
| 2. | - І ми з вами потрапили на змагання <b>біатлоністів</b> . Треба зробити влучний постріл із лука. Як треба натягнути лук, хто знає? |
| 3. | - А хто не боїться висоти, той піднімається високо в гори. Це – <b>альпініст</b> . Хоробрі серед нас?                              |
| 4. | - Як швидко спускаються спортсмени по спеціальній трасі на санчатах ( <b>бобслей</b> ). Покажіть як треба швидко спускатись.       |
| 5. | - А ще дуже красивий вид спорту – це <b>гімнастика</b> . Серед вас багато майбутніх гімнастів? Покажіть.                           |
| 6. | - Найголовніше, після змагань та тренувань – це <b>відпочинок</b> . Нам теж треба відпочити.                                       |

### Комплекс 17.Фітбол-гімнастика«Циркові пригоди».

| №<br>№ | ОПИС ВПРАВ                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 Р.Н.                                                | 2 Р.Н.                                               | 3 Р.Н.                                  |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1.     | «Дресировальник змій»:в.п. - сидячі на фітболі, стопи притиснуті до підлоги. 1 – долоні паралельно стопам, руками йдемо вперед. 2 – тулуб торкнувся підлоги, руки прямі, прогин у спині. 3 – 4 – в.п.                                                                                           | + прогин з напівзігнутих рук                          | + з прямих ніг йдемо вперед.                         | + тримання тулуба у висі над підлогою.  |
| 2.     | «Жонглер»:в.п. - сидячі на підлозі ноги разом, фітбол над головою. 1 – про кочування фітбола між широко розставленими ногами вперед, торкання тулубом підлоги. 2 – в.п.                                                                                                                         | + торкання фітболом пальців ніг.                      | + ноги напівзігнуті.                                 | + нахил як умово далі вперед.           |
| 3.     | «Силяч»:в.п. - лежачі на спині, фітбол зафіксовано стопами ніг. 1 – піднімання ніг та корпусу, руки тягнуться до фітбола. 2 опустили тулуб та завели ноги за голову. 3 – беремо фітбол в руки. 4 – в.п.                                                                                         | + піднімання прямих ніг.                              | + піднімання та заведення прямих ніг за голову.      | + затримання вгорі.                     |
| 4.     | «Еквілібрист»:в.п. - лежачі на підлозі, прямі ноги зафіксували п'ятками та гомілками на фітболі, упор на долоні позаду. 1 - піднімання тулуба вгору. 2 – в.п.                                                                                                                                   | + одна нога на підлозі.                               | + коліна напівзігнуті.                               | + тіло витягнуте в горизонтальну лінію. |
| 5.     | «Гімнаст»:в.п. - лежачі на фітболі спиною (поперек і лопатки притиснуті до м'яча), зігнуті в колінах ноги стоять на ширині плечей, руки вгору. 1 – про кочування фітболу під спиною, зробити упор на долоні рук за головою. 2 – в.п.                                                            | + почергове торкання долонями правої – лівої сторони. | + одночасно відведення долонь в сторону – за голову. | + упор на стопи ніг та долоні рук.      |
| 6.     | «Вершник»:в.п. - лежачі на фітболі животом, передня поверхня стегна притиснута до м'яча. Ноги зігнуті в колінах (упор на коліна і носки), руки за головою, спина абсолютно пряма. 1 – випрямлення ніг, відірвавши від фітбола груди і живіт. Шия тягнеться вперед, підборіддя - вгору. 2 - в.п. | + ноги напівзігнуті.                                  | + піднімання корпусу якомога вище.                   | + розвертання тулуба вліво – вправо.    |
| 7.     | «Борець»:в.п. - теж саме, футбол розташовано трохи                                                                                                                                                                                                                                              | + лежачі на фітболі животом.                          | + спина пряма.                                       | + затримання на зігнутих руках.         |

|  |                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>нижче колін і прямими руками<br/>сперти ся об підлогу (долоні<br/>трохи ширше плечей). 1-<br/>зігнули руки в ліктях (в<br/>сторони) та<br/>торкання підборіддям підлоги. 2<br/>–в.п.</p> |  |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

## ЛІТЕРАТУРА

1. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М. М. Єфименко. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 52 с.
2. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / О.О.Андрієтти, О. П. Голубович, О. П. Долинна, Т. В. Дяченко, Т. С. Ільченко, Г.Є.Іванова, Г. М. Лисенко, Т. В. Панасюк, Г. В. Петрова, Т. О. Піроженко, Н.М.Романко, М. А. Случинська, Н. І. Трикоз. – Тернопіль : Мандрівець, 2013. – 104 с.
3. Комплексна освітня програма «Світ дитинства», наук. кер. А.М. Богуш (лист МОН про надання грифу «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» від 06.11.2015 № 1/11-16160)
4. Державний стандарт дошкільної освіти Базовий компонент дошкільної освіти.
5. Вплив занять дитячим фітнесом на фізичну підготовленість дітей дошкільного віку Дарина Чайка / [http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/333/1/Cha\\_33.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/333/1/Cha_33.pdf) // Молода спортивна наука. 2014. V.2. Р. 185-189. 2014. Т.2. С. 185-189
6. Старченко А.Застосування здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні дітей 5–6 років // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2016, № 3 (57) // <http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/1155/1/Zastosuvannia%20zdoroviazberezhivalnykh%20tekhnolohii.pdf>
7. Програми розвитку дітей / <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/programi-rozvitku-ditej>
8. Дитячий фітнес / <http://ukranimals.ru/zdorov-ja/19911-ditjachij-fitness.html>

## ДОДАТКИ

### Додаток 1. Інформаційна добірка «Про сучасні напрямки фітнесу»

Таблиця 5. Інформаційна добірка «Про сучасні напрямки фітнесу»

| РІЗНОВИДИ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Аеробіка</b> – один з найпопулярніших напрямків фітнесу. Як правило, заняття проводяться під музику. Головними перевагами аеробіки є зміцнення серцево-судинної та легеневої систем, підвищення загального тонуусу і позбавлення від зайвих кілограмів.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RK5fsuBUBYQ">https://www.youtube.com/watch?v=RK5fsuBUBYQ</a><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=beQsBrfS-ns">https://www.youtube.com/watch?v=beQsBrfS-ns</a><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jGLiVUIXmEo">https://www.youtube.com/watch?v=jGLiVUIXmEo</a><br/><a href="https://www.youtube.com/channel/UC574y49VDo7ACqkmXS77dww">https://www.youtube.com/channel/UC574y49VDo7ACqkmXS77dww</a></p>    |
| <p><b>Аквааеробіка</b> – це водна аеробіка, підходить практично всім, навіть вагітним. Зміцнює і оздоровлює організм, допомагає ефективно спалювати калорії тим, хто хоче схуднути.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwbqqzB6Sh8">аквааеробіка с Инной Михедовой https://www.youtube.com/watch?v=qwbqqzB6Sh8</a><br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=BCG33RL5qhY">https://www.youtube.com/watch?v=BCG33RL5qhY</a><br/>Caroline P. DANCE <a href="https://youtu.be/-19CmKJx4G8">https://youtu.be/-19CmKJx4G8</a><br/>AquaZumba 2012 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fUISKb8fT1U">https://www.youtube.com/watch?v=fUISKb8fT1U</a></p>                                                                      |
| <p><b>КІК-аеробіка</b> (КІК – кардіо-інтенсивність-кондиція) – це особлива система вправ, що дозволяє підвищити витривалість, м'язову силу, гнучкість, спритність і координацію рухів.</p> <p><a href="https://youtu.be/t-3Uq8fCIHE">https://youtu.be/t-3Uq8fCIHE</a><br/><a href="https://q-wel.com/...aerobika/v_kik-aerobike_est_kompleksyi_uprajin">https://q-wel.com/...aerobika/v_kik-aerobike_est_kompleksyi_uprajin</a><br/><a href="https://youtu.be/DS68mdI5hVw">https://youtu.be/DS68mdI5hVw</a></p>                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>Слайд-аеробіка</b> – це різновид аеробіки, що імітує рухи лижників і ковзанярів. Заняття такою аеробікою вимагають наявності спеціального взуття та спеціальної доріжки. Такий вид аеробіки ідеально підходить тим, хто хоче позбутися від зайвих жирових відкладень на стегнах і боках.</p> <p>GymstickPowerSlider <a href="https://youtu.be/MFY8RTkkGVg">https://youtu.be/MFY8RTkkGVg</a><br/>Slide + Stretch <a href="https://youtu.be/GBPhOq403Ns">https://youtu.be/GBPhOq403Ns</a><br/>KevinJaggerSpeedSkatingDrylandTraining: Slideboard <a href="https://youtu.be/MY_4pjozF1w">https://youtu.be/MY_4pjozF1w</a><br/>Slide.wmv <a href="https://youtu.be/vgSX3EamheA">https://youtu.be/vgSX3EamheA</a></p>                    |
| <p><b>Степ-аеробіка</b> – це різновид фітнесу, в якому всі вправи виконуються за допомогою спеціальних степ-платформ. Цей вид аеробіки дозволяє зміцнити м'язи ніг, поліпшити їх форму, а крім того служить хорошою профілактикою остеопорозу і артриту.</p> <p><a href="https://youtu.be/KMwhb7XLjDg">https://youtu.be/KMwhb7XLjDg</a><br/><a href="https://youtu.be/QlydLXve2Is">https://youtu.be/QlydLXve2Is</a><br/>StepaerobiccuMarianBucura <a href="https://youtu.be/LXYp9IM8llg">https://youtu.be/LXYp9IM8llg</a><br/>stepchoreography <a href="https://youtu.be/VkMkA4U1SKQ">https://youtu.be/VkMkA4U1SKQ</a><br/>ZUMBA STEP SambaAfrica (EuroDance) <a href="https://youtu.be/kEOMBtecijo">https://youtu.be/kEOMBtecijo</a></p> |
| <p><b>Танцювальна аеробіка</b> – це система вправ, в основу якої покладені танцювальні рухи. В ході тренувань поліпшується координація рухів, пластика, зміцнюються м'язи нижньої частини тіла, поліпшується загальна фізична форма.</p> <p><a href="https://youtu.be/MTjp7fK1bGE">https://youtu.be/MTjp7fK1bGE</a><br/>AerobicDanceWorkout <a href="https://youtu.be/tj9d6aBOzDo">https://youtu.be/tj9d6aBOzDo</a><br/><a href="https://youtu.be/HrXyY3lxNbc">https://youtu.be/HrXyY3lxNbc</a><br/><a href="https://youtu.be/FUTA32BYeok">https://youtu.be/FUTA32BYeok</a><br/><a href="https://youtu.be/sZc7MIM-7CY">https://youtu.be/sZc7MIM-7CY</a></p>                                                                               |
| <p><b>Бодіфлекс.</b> Даний вид фітнесу отримав популярність, головним чином, завдяки особливій системі дихальних вправ, які входять в його склад. Вправи бодіфлексу спрямовані на розтягування і зміцнення м'язів, але головною умовою виконання вправ є правильне дихання. Вправи допомагають ефективно боротися з жировим відкладенням і сприяють хорошему самопочуттю.</p> <p><a href="https://youtu.be/zTJfIL1J12w">https://youtu.be/zTJfIL1J12w</a><br/><a href="https://youtu.be/KAixzHIYuDI">https://youtu.be/KAixzHIYuDI</a><br/>bodik <a href="https://youtu.be/dXrlO3_hwWs">https://youtu.be/dXrlO3_hwWs</a><br/><a href="https://youtu.be/Uwlx13_HrTc">https://youtu.be/Uwlx13_HrTc</a></p>                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Калланетика.</b> Калланетика входить в перелік найбільш популярних «жироспалюючих» напрямків фітнесу. В основу калланетики покладені асани йоги і статичні навантаження, які чергуються з розтяжкою м'язів. При цьому працюють абсолютно всі м'язи тіла і великі, і маленькі, і поверхневі, і глибокі. В результаті занять калланетикою відбувається зміцнення м'язового корсету, активізується обмін речовин, і, як наслідок, розщеплення жирів проходить активніше. Всього 1:00 занять калланетикою прирівнюється до 24 годин аеробіки і 7 годин шейпінгу.</p> <p><a href="https://youtu.be/oarNfrOKfwg">https://youtu.be/oarNfrOKfwg</a><br/> <a href="https://youtu.be/oC91I1D9AS0">https://youtu.be/oC91I1D9AS0</a><br/> <a href="https://youtu.be/dxjkQ6CaUac">https://youtu.be/dxjkQ6CaUac</a></p>                                                                                                                    |
| <p><b>Пілатес.</b> Серед переваг - він не дає організму ударного навантаження, і не викликає яких-небудь негативних реакцій, а тому не має практично ніяких протипоказань. Заняття пілатесом допомагають розвинути еластичність м'язів і зв'язок, гнучкість суглобів, витривалість.</p> <p>PILATES &amp; BURNS AND FIRM <a href="https://youtu.be/47CpuDuXTrQ">https://youtu.be/47CpuDuXTrQ</a><br/> PiratesforBeginners <a href="https://youtu.be/KQXW3IvQZMw">https://youtu.be/KQXW3IvQZMw</a><br/> <a href="https://youtu.be/0JvIvDcuLAK">https://youtu.be/0JvIvDcuLAK</a><br/> <a href="https://youtu.be/jERonUKBFus">https://youtu.be/jERonUKBFus</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Фітбол-гімнастика.</b> Це система вправ, що виконуються за допомогою спеціальних надувних м'ячів. Даний вид фітнесу особливо підходить тим, хто хоче розвинути гнучкість, скорегувати поставу, поліпшити координацію і пластику рухів. Фітбол відмінно зміцнює м'язи преса, спини, сідниць.</p> <p><a href="https://youtu.be/TCkzEx5dwJM">https://youtu.be/TCkzEx5dwJM</a><br/> Норбалс <a href="https://youtu.be/zw5n1yaT73o">https://youtu.be/zw5n1yaT73o</a><br/> Tyler'sbigbouncybirthdayball <a href="https://youtu.be/UglhBLZ6CHw">https://youtu.be/UglhBLZ6CHw</a><br/> Доктор Анциферова <a href="https://youtu.be/504kVXVUI7E">https://youtu.be/504kVXVUI7E</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Тай-бо.</b> Молодий, але вже досить популярний напрям фітнесу, що включає в себе вправи, засновані на бойових елементах, використовуваних в таеквондо, боксі і карате. Вправи тай-бо виконуються під енергійну музику. Заняття вимагають великої витривалості, сили і енергії. Всього 1:00 тренувань за системою тай-бо прирівнюється до десяти кілометрового забігу.</p> <p><a href="https://youtu.be/18LS9nc_zRY">https://youtu.be/18LS9nc_zRY</a><br/> <a href="https://youtu.be/-b9rNgWxkjM">https://youtu.be/-b9rNgWxkjM</a><br/> TaeBo <a href="https://youtu.be/2JbNgmLMTaA">https://youtu.be/2JbNgmLMTaA</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b>Фітнес-йога</b> - це комплекс вправ, для того, кому не рекомендовано займатися аеробікою. Вона включає в себе дихальні вправи зі справжньої йоги і деякі елементи аеробіки. Заняття відбуваються в повільному темпі під музику, переходи і рухи плавні, дихання повинно бути рівним. Необхідно подумки сконцентруватися на м'язах і внутрішніх органах. В першу чергу, фітнес-йога направлена на поліпшення душевного стану і досягнення гармонії з самим собою. Вони продовжують життя, покращують самопочуття і піднімають настрій.</p> <p><a href="https://youtu.be/H18hVUL8hLI">https://youtu.be/H18hVUL8hLI</a><br/> <a href="https://youtu.be/EjJ-txug76M">https://youtu.be/EjJ-txug76M</a><br/> SlimBodyFitness <a href="https://youtu.be/ge8fYnJ6GcE">https://youtu.be/ge8fYnJ6GcE</a><br/> <a href="https://youtu.be/3WyDV50CAco">https://youtu.be/3WyDV50CAco</a></p>                                              |
| <p><b>Крос-фіт</b> - це колові тренування (тобто, вправи постійно повторюються, як би замикаючись в ланцюжок), які полягають у виконанні певного комплексу вправ за мінімальний час. В комплексі використовуються навантаження, спрямовані на розвиток одразу декількох фізичних якостей, таких як сила, витривалість і спритність. Кросфіт вперше з'явився в США, як елемент тренування пожежних. Він швидко став популярний, оскільки дозволяє не тільки збільшувати м'язову масу, але і, в той же час, тренує витривалість.</p> <p>GROUP CIRCUIT TRAINING 30 3 15 - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DEyL_Zzvvs4">https://www.youtube.com/watch?v=DEyL_Zzvvs4</a><br/> ARMA SPORT <a href="https://youtu.be/3h2y3IJA-3A">https://youtu.be/3h2y3IJA-3A</a><br/> <a href="https://youtu.be/qSdKdE57O74">https://youtu.be/qSdKdE57O74</a><br/> <a href="https://youtu.be/KkqFgZU9mT4">https://youtu.be/KkqFgZU9mT4</a></p> |
| <p><b>Пауерліфтинг</b> - це вид спорту, з допомогою сили, сенс якого в подоланні ваги максимально важкого ускладнення. Пауерліфтинг, також називають силовим триборством. Це стосується того, що в нього входять три вправи: лежачи на лаві (горизонтально) і роблячи жим штанги з широким хватом, присідати зі штангою на плечах і звичайно тяга штанги. Адже це все в сумі і визначає кваліфікацію спортсмена. У пауерліфтингу важливі показники силу, а не красу тіла, на відміну від бодібілдингу. Порівнюються показники спортсменів в одній ваговій категорії, при виступі. Їх</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

оцінюють за сумарною взятою максимальною вагою у всіх трьох вправах. Перемога присуджується спортсменові, який володіє меншою вагою, при однакових показниках.

ТреворДжаффи[https://youtu.be/vM3k\\_SBhS3U](https://youtu.be/vM3k_SBhS3U)

<https://youtu.be/y1fWYZVweDI>

<https://youtu.be/hPXwK6Wzl-Q>

<https://youtu.be/ewzfNZZHOaE>

**Шейпінг.** Він націлений на виправлення недоліків фігури, досягнення гармонії і краси тіла. Багато хто називає цей напрямок способом «виліплювання» тіла, адже тут використовуються різні вправи на різні групи м'язів. Якщо хочете займатися шейпінгом, потрібно організувати правильне харчування або сісти на дієту, а також пройти курс масажу, все це дозволить досягти найкращих результатів.

shape-express<https://youtu.be/4w4PLPVzXqc>

<https://youtu.be/hr4Cx6-BKPU>

<https://youtu.be/ax7hZcBGoHc>

[https://youtu.be/XIn\\_BFne14Q](https://youtu.be/XIn_BFne14Q)

**Стрип-денс і стрип-пластика** - сучасні види фітнесу, де вчитимуть не просто красиво роздягатися, але й пластично, витончено рухатися. Багато вправи спрямовані на розвиток гнучкості. Самі задіяні м'язи в цьому напрямку - це м'язи ніг, багато вправ на глибокі присідання.

SexyJazz[https://youtu.be/7p9m8vL\\_yRE](https://youtu.be/7p9m8vL_yRE)

<https://youtu.be/JCtRL-Gl6Ys>

<https://youtu.be/pFucqAcdz5Y>

<https://youtu.be/GUhdL8egGAk>

**Боді-балет** - напрямок фітнесу, що складається з хореографічних па, елементів аеробіки та вправ на розтягування. Все це адаптовано під нетреноване тіло, метою є витонченість, граціозність, гнучкість, що при регулярних заняттях досягається без проблем. Найголовніше в цій справі - навчитися керувати собою і своїм тілом, відчувати його.

<https://youtu.be/ogIeIWkK6BU>

BalletBodySculpture[https://youtu.be/TjC-7qwC\\_7U](https://youtu.be/TjC-7qwC_7U)

JenniferKriesNewBodyBallet<https://youtu.be/42kPlcvZPKg>

BALLET FITNESS com BETINA DANTAS <https://youtu.be/kXhBn1Obpvk>

**Зумба.** Це тренувальний танцювальний мікс, що включає в себе елементи аеробіки, латиноамериканських танців та хіп-хопу. У Зумбо немає складних зв'язок, вона побудована, скоріше, на імпровізації.

<https://www.youtube.com/watch?v=brj9NX4rPaA>

ZumbaBeFitbyEveryDay[https://youtu.be/AJkthCW\\_xmc](https://youtu.be/AJkthCW_xmc)

Livezumbaclass<https://youtu.be/S68L97qXMXk>

Zumbafitnessstone<https://youtu.be/Rm7ZvwIk43w>

**Пілоксінг** – поєднання боксу і пілатесу. В процесі тренування чергуються досить енергійні рухи, схожі на ті, які демонструють боксери на рингу, з розслаблюючими позами пілатесу. Пілоксінг дозволяє одночасно вирішити кілька завдань: позбутися від зайвих кілограмів; зміцнити м'язи; зробити тіло підтягнутим і гнучким; поліпшити поставу. Заняття проходить за стандартною схемою, складається з 4-х хвилинних раундів. Основна перевага пілоксінга – поєднання силового і кардіо-навантаження.

<https://youtu.be/IRrfX-z5L5g>

[https://q-wel.tv/videos/734/eltrasovremennoe-napravlenie-v-fitnese-piloksing/#tab\\_share](https://q-wel.tv/videos/734/eltrasovremennoe-napravlenie-v-fitnese-piloksing/#tab_share)

[https://youtu.be/nO\\_2wc00H5U](https://youtu.be/nO_2wc00H5U)

**Лого-ритміка** - це низка вправ, завдань, ігор, що поєднує в собі музику і рухи, музику і слово, музику, слово і рухи. І все це спрямовано на вирішення корекційних, освітніх, а також оздоровчих завдань. Лого-ритміка - рухливі ігри та фізичні вправи у поєднанні з мовленням сприяють вдосконаленню загальної моторики. Може використовуватися психогімнастика або елементи психогімнастики, що залежить від індивідуальних особливостей дитини. Основні завдання - це: зняти втому і напругу; внести емоційний заряд; удосконалювати загальну моторику; виробити чіткі координовані дії у взаємозв'язку з мовленням. Якщо ми проаналізуємо рекомендовані схеми, які пропонують різні автори, то ми помітимо, що до них включено різні види музичної діяльності: співи, слухання музики, музично-ритмічні рухи, гра на дитячих музичних інструментах.

<https://youtu.be/vYTFvxYnWRs>

<https://youtu.be/OF1mciNEFiw>

<https://youtu.be/cZPsTCLyXdk>  
<https://youtu.be/NR7iCC2D66g>

**Йогалатес.** Воно поєднує в собі елементи йоги і пілатесу. Заняття включають дихальні вправи, асани, розтяжку. Мета тренування – зробити тіло більш витривалим, гнучким, пружним і підтягнутим. Крім цього, Йогалатес благотворно позначається на емоційній сфері – дарує бадьорість, енергійність, дозволяє відновити психологічну рівновагу.

[https://youtu.be/9yb4\\_R9Q2Jo](https://youtu.be/9yb4_R9Q2Jo)  
<https://youtu.be/pHQloIU7Osw>  
<https://youtu.be/0DHDga7pyj4>  
<https://youtu.be/Z-jfue3gxVI>

**Звіробіка,** забавна аеробіка – заснована на образно – наслідувальних рухах, весела, цікава для малечі. Розвиває у дітей творчу рухову активність, пам'ять, увагу, гнучкість, зміцнює м'язи спини і стопи, уяву та орієнтування у просторі.

<https://youtu.be/oPbxES-YzLc>  
<https://youtu.be/4g6Cd1X7IUU>  
<https://youtu.be/5gxZ2-Hovqo>

**Фітнес на трапеції (JukariFittoFly).** Ця методика з'явилася в результаті змішання стилів компанії «Reebok» та знаменитого цирку «DuSoleil». А з'явилася вона в результаті соціологічного опитування, проведеного серед жінок 25 країн. Виявилось, що майже всі вони розуміють користь фітнесу, але регулярно відвідувала тренування тільки кожна четверта. І причина тут зовсім не в лінії, просто заняття виглядають нецікавими. Стандартні нахили і віджимання розганяють жир, але наганяють нудьгу. Завдяки JukariFittoFly фітнес перетворився на захоплюючу гру. Для виконання всіх вправ придумано спеціальне обладнання - прикріплена до стелі трапеція FlySet. Вона здатна витримати вагу до 150 кг. Таким чином фітнес стає різновидом циркової гімнастики. Чомусь розробники цієї програми зробили наголос саме на жіночу половину, невже чоловіки відмовили б собі в задоволенні схуднути, літаючи? **Джукарі** – альтернативний вид фітнесу, що вимагає спеціального устаткування – трирівневого каната. Така конструкція кріпиться до стелі і передбачає вибір вправ на тій чи іншій висоті в залежності від рівня підготовки спортсмена.

<http://dai.ly/x3y92tm>  
<https://www.golos-ameriki.ru/a/2617033.html>  
JukariFittoFlydemo- Fullbody <https://youtu.be/hXCIXb1VD8I>  
Jukari, FittoFly <https://youtu.be/xZNyPsuU8ig>

**Панк-рок-аеробіка (PunkRockAerobics).** Хочете скинути зайві кілограми? Займіться музикою! Професіонали стверджують, що живі концерти займають настільки багато сил, що за один раз модно схуднути відразу на кілька кілограм. Та й глядачам у залі доводиться не набагато легше. Їм дві години доводиться стрибати під музику на одному місці, що забирає сил не менше, ніж яка-небудь аеробіка. Такий факт змусив американок Мору Джаспер і ХилкенМанчіні створити спеціальну спортивну програму PunkRockAerobics. В її основі лежить моделювання поведінки людини на панк-рок концерті. Учасники трясуть головами, грають на уявній гітарі, штовхаються і кричать. І все це відбувається під музичний супровід таких груп, як TheRamones, StiffLittleFingers, TheMisfits. Творці такого виду фітнесу їздять по різних містах США, пропонуючи свою програму. Вартість одного заняття не перевищує 10 доларів. При цьому займатися такою панк-аеробікою може будь-який самостійно, для цього достатньо придбати книгу, де вказані основи незвичайної спортивної програми.

[https://q-wel.tv/videos/700/pank-rok-aerobika-kak-unikalnaya-fitness-sistema/#tab\\_share](https://q-wel.tv/videos/700/pank-rok-aerobika-kak-unikalnaya-fitness-sistema/#tab_share)  
[https://q-wel.tv/videos/701/effektivnost-pank-rok-aerobiki/#tab\\_share](https://q-wel.tv/videos/701/effektivnost-pank-rok-aerobiki/#tab_share)

**Стрибковий фітнес (KangooJumping).** Кенгуру має зв'язок зі спортом. І це не означає випускання тварин на потіху публіки на ринг у боксерських рукавичках. У фітнес-центрах з метою схуднення людей змушують імітувати поведінку кенгуру і стрибати годинами в залі. Система KangooJumping дозволяє в ході тренувань витратити в два рази більше калорій, ніж при бігу. А ось навантаження на суглоби через використання спеціального взуття знижується. Саме такі черевики і дали назву самої тренувальній програмі. Ця взуття зовні нагадує роликові ковзани, тільки тут замість роликів на підшві присутні спеціальні пружини. Відразу здається, що така конструкція досить незручна, однак інструктори запевняють, що техніка безпечних стрибків на таких черевиках освоюється за кілька хвилин. Вартість такої чудесної взуття-кенгуру обійдеться приблизно в 250-300 доларів, все залежить від моделі. Виробник гарантує, що пружини на черевиках можуть працювати на будь-якій поверхні, починаючи від асфальту і закінчуючи піском.

[https://q-wel.tv/videos/793/standartnaya-aerobnaya-programma-priykovyy-fitness/#tab\\_share](https://q-wel.tv/videos/793/standartnaya-aerobnaya-programma-priykovyy-fitness/#tab_share)  
JumpingKids<https://youtu.be/DvPXWvFn1ZE>  
KangooJumping<https://youtu.be/NvuYiCMinpg>  
KangooDance DESPACITO by ROSIBELL CALERO <https://youtu.be/Hs6Ma17vg7Y>

**Фітнес з коляскою (StrollerFitness).** Для молодих матусь досить важко викроїти час навіть для звичайної зарядки, що вже там говорити про похід в тренажерний зал або на заняття з йоги. А завдяки цій методиці фітнесу можна зайнятися, нарешті, своєю фігурою. При цьому дитина буде перебувати поруч, нехай і не на руках, а в колясці. Саме це дитяче транспортний засіб пропонує використовувати StrollerFitness як головного спортивного снаряда. Спираючись на неї, можна робити присідання, нахили, помаху ногами і навіть віджимання. Для того щоб почати участь у цій програмі, треба попередньо надати медичну довідку про те, що дитині вже мінімум 6 тижнів. В іншому випадку тренування можуть становити небезпеку здоров'ю жінки. Щоб займатися таким фітнесом підійде звичайна коляска. Якщо ж жінка хоче попрактикуватися в StrollerFitness на вулиці, їй краще буде замовити спеціальну коляску StrollerJogger. У неї високі м'які колеса, які роблять пристрій досить стійким. В результаті з такою коляскою можна навіть бігати і не боятися, що дитина буде підстрибувати на кожній купині.

<https://youtu.be/ODvY1hwEP78>

Fitnesswith a pram. Exercisesforbuttocks<https://youtu.be/oDHL1qVT90s>

<https://youtu.be/J81qLXBN55k>

Trainingwith a babystrollerduringthewalk<https://youtu.be/16LjZiNW27o>

**Караоке-фітнес (Cardioke).** Цей новий вид фітнесу є сумішшю несумісних, здавалося б, занять - співу в караоке і кардіо-тренувань. А придумав таке заняття Біллі Бленкс-молодший. Його батько в Америці був знаменитим гуру в області фітнесу, придумавши систему тай-бо. Біллі-молодший ж вибрав спочатку кар'єру танцівника, його можна побачити в кліпах Пола Абдула і Мадонни. Придумана ним методика з боку виглядає досить забавно. Кілька чоловік танцює під музику в стилі хіп-хоп, намагаючись підспівувати виконавцю. Але це досить просто лише на перший погляд. Справа в тому, що точне виконання інструкцій тренера вимагає не тільки почуття ритму, але і розвиненою дихальною системою. Треба зазначити, що такий фітнес показав себе ефективним. Звичайний сеанс триває всього півгодини, і за цей час танцівник встигає довести своїх підопічних до повної знемоги.

<https://youtu.be/mJ1CSeNIRA4>

BILLY BLANKS JR 'S CAROOKE SCHOOL TOUR

<https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.clipzui.com%2Fvideo%2Fs2y2m5u384s5z3z416t424.html>

<https://plus.google.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.clipzui.com%2Fvideo%2Fz2f495q2q3l5b403a5u413.html>

**Вуличний фітнес (ThugWorkout: FitnessFromTheStreets).** Придбати квиток у фітнес-клуб може далеко не кожен бажаючий. Якщо людина дотримується режиму жорсткої економії, то йому підійде програма вуличного фітнесу. Ця система тренувань передбачає заняття на снарядах, які є на будь-дитячому майданчику. Для цих цілей підійдуть гірки, драбини і турніки. Навіть паркани та каркаси недобудованих будівель можуть стати непоганим інструментом. Такий фітнес може стати чудовим фундаментом для підготовки майбутніх паркурщиків. Офіційне керівництво по заняттям цією методикою записали співробітники музичного лейбл RuffRydersEntertainment. Ця компанія займається розкруткою виконавців у жанрі хіп-хоп та реп. Прихильники вуличного фітнесу вислуховують інструкції чорношкірих інструкторів, які розмовляють мовою гетто. Зрозуміти їх деколи важко навіть англомовним людям, тому краще просто копіювати їхні рухи.

WorkoutIdeas - IntenseGroupTraining - <https://www.youtube.com/watch?v=3eru-Ek8X1c>

31 ConeDrillsandConeDrillExercises - <https://www.youtube.com/watch?v=a2sCgSIOFIg>

PartnerWorkouts - CircuitExerciseIdeas - [https://www.youtube.com/watch?v=ItW\\_rHbo8a0](https://www.youtube.com/watch?v=ItW_rHbo8a0)

**Тренування Табата** - класична Табата (також зустрічається назва «Протокол Табата») - це тренування з декількома інтервалами по 20 і 10 секунд. Спочатку 20 секунд максимально інтенсивної роботи і 10 секунд відпочинку, такі цикли повторюються 8 разів поспіль і складають в загальній сумі 4 хвилини. Авторство цього простого і потужного методу підготовки належить його тезці, доктору Ідзумі Табата і групі дослідників з Національного інституту фітнесу і спорту в Токіо, Японія. Їх новаторське дослідження в 1996 році, опубліковане в журналі «Медицина і Наука в спорті і тренування» (MedicineandScienceinSports&Exercise) наводить докази значних переваг високоінтенсивнихінтервальних тренувань. Всього через 6 тижнів тестування доктор Табата

зазначив 28% збільшення анаеробної потужності у своїх підопічних, одночасно зі збільшенням на 14% їх здатності до споживання кисню (V02Max). Причому, ці результати були засвідчені не у новачків, а у тренуваних спортсменів. У ході дослідження було зроблено висновок, що лише 4 хвилини тренування по протоколу Табата можуть зробити більше для підвищення аеробних і анаеробних потужностей, ніж годинне тренування на витривалість.

Що стосується спалювання жиру - то хоча калькуляція каже, що тривале кардіотренування спалювало в два рази більше калорій, ніж Табата, але вимірювання підшкірного жиру показали, що контрольна група, що тренувалася за коротшими, проте високо інтенсивними Табата-інтервалами, втратила значно (в 9 разів!) більше жиру. Від Табата ви не тільки худнете, але і стаєте набагато витривалішими, швидшим стає і координування, це відмінне тренування для серця і дихальної системи, особливо, якщо використовувати Табата з розумом і без фанатизму.

<https://youtu.be/t4SityKo60>

<https://youtu.be/Wo8yxy20OpY>

<https://youtu.be/irALl4gr9zA>

А 30-Minute TabataSessiontoBurnSomeSeriousCalories<https://youtu.be/XIeCMhNWFQQ>

TABATA WorkoutNoEquipment: HIIT WorkoutforFatLoss<https://youtu.be/nKIU42Z51tU>

**GamesFitness.** Система ігрових завдань, які засновані на виконанні силових складно-координованих рухових дій кількісно-якісного змісту. Розроблені для виконання одноосібно; для невеликої групи учасників (від 2 до 9); для чисельних груп учасників.

<http://www.gamesfitness.com/>

TapBall - <https://www.youtube.com/watch?v=pyyRMJinOFw>

RingChase - <https://www.youtube.com/watch?v=F3q7sj0PhTo>

ConeGame - <https://www.youtube.com/watch?v=UcL6WlcyBcI>

Для дітей -

<https://www.youtube.com/watch?v=LBZfcqm7U54&list=PLZKe0kXRlwIKjF-PFNeSR30tD035LQaxb>

Фітнес<sup>3</sup> - від англ. tofit - відповідати за формою.

Загальна фізична підготовленість організму людини.

(біол.) індивідуальна досконалість особини, що виражається в успіху передачі генетичної інформації нащадкам.

Оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла, його вагу і надовго закріпити досягнутий результат.

Переклад з англійської мови та синонімічний рядок<sup>4</sup>:

Доречність (синонім – такий, як треба; відповідний)

relevance, appropriateness, relevancy, propriety, pertinence, fitness

здатність (синонім – спроможний; згожий; здібний)

ability, capacity, capability, skill, fitness, facility

придатність (синонім – корисний; потрібний)

suitability, fitness, applicability, usefulness, validity, availability

приспосованість (синонім – адаптація)

fitness, adjustment

Використані веб-ресурси:

<https://ukrhealth.net/populyarni-vidi-fitness/>

<http://bbfit.in.ua/osnovni-napryamki-fitness/>

<https://olympica.com.ua/398945-osnovni-napryamki-fitness.html>

[https://molomo.com.ua/inquiry/unusual\\_fitness.html](https://molomo.com.ua/inquiry/unusual_fitness.html)

<sup>3</sup><http://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Article=19065&action=show>

<sup>4</sup><https://xn--h1aaldafs6o.xn--j1amh/%D0%9F/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B9>

**Додаток 2. Цільове спрямування різних видів фітнесу за їхніми напрямками**

| НАПРЯМКИ      | РІЗНОВИДИ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ                                                                              | ЦІЛЬОВЕ СПРЯМУВАННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аеробний      | Аеробіка;<br>КІК-аеробіка;<br>слайд-аеробіка;<br>степ-аеробіка;<br>GamesFitness                          | Це особлива система вправ, що дозволяє підвищити витривалість, м'язову силу, гнучкість, спритність і координацію рухів. Дозволяє зміцнити м'язи ніг, поліпшити їх форму. Також поліпшується можливість розвитку швидкісно-силових і координаційних якостей, швидкості реакції і точності рухів при локальних переміщеннях, удосконалюється швидкість, спритність, баланс. Розвиток кондиційних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидкісно-силових) та координаційних здібностей (швидкості рухів та реакцій, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості). |
| Танцювальний  | Танцювальна аеробіка;<br>стрип-денс і стрип-пластика;<br>боді-балет; зумба;<br>панк-рок-аеробіка;        | В ході тренувань поліпшується координація рухів, пластика, зміцнюються м'язи нижньої частини тіла, поліпшується загальна фізична форма. Сприяє підвищенню почуття впевненості в собі, прояву м'якості і психологічному розвантаженню за рахунок виплеску емоцій.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Силовий       | Тай-бо; крос-фіт;<br>пілоксінг; джукарі;<br>стрибковий фітнес;<br>вуличний фітнес;<br>тренування Табата; | Спрямований на поліпшення роботи серцево-судинної системи й розвитку сили. Складається з різних вправ для розвитку сили. Це вправи для всіх м'язів тіла й окремо для верхньої частини і для м'язів живота і спини. Заняття допомагають дітям навчитися володіти собою, контролювати свої емоції, через образ і пластику набуті відкритості та внутрішньої свободи.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Розвивальний  | Фітнес-йога;<br>йога-латес; фітнес з коляскою;<br>караоке-фітнес (кардіоке);<br>лого-ритміка; звіробіка  | В ході тренувань тіло стає більш витривалим, гнучким, пружним і підтягнутим; дарує бадьорість, енергійність, дозволяє відновити психоемоційну рівновагу; концентрація на м'язах і внутрішніх органах; поліпшення душевного стану і досягнення гармонії з самим собою; покращення самопочуття і настрою; узгодження ритму функціонування організму, рухових дій, когнітивних процесів.                                                                                                                                                                                                                                          |
| Коригувальний | Аквааеробіка;<br>бодіфлекс; каланетика;<br>стретчинг; пілатес;<br>фітбол-гімнастика;<br>шейпінг;         | Виконання фізичного навантаження на певні групи м'язів та спеціальна система здорового харчування. Вправи для всього тіла які розвивають координацію, гнучкість та рухливість, вчать рухатись красиво і граційно. Рухи м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довгими та стрункішими, виправляють поставу; корегують фігуру.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

16.04.2020