

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Городского округа
«город Ирбит» Свердловской области «Детский сад присмотра и оздоровления № 7»
(МБДОУ Детский сад №7»)

ПРИНЯТА:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 4
От «3» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим
МБДОУ «Детский сад № 7»
_____ О.Г. Ловкова
Приказ № 40-ОД от 5.05.2024г.

Дополнительная образовательная программа
Физкультурно–спортивной направленности
"Детский фитнес"

Срок реализации 2 года

Составители:
Карькова А.А. – методист,
Сулимова Н.Н. – инструктор по физической культуре

г. Ирбит

Оглавление

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи Программы	4
1.3 Характеристика особенностей развития детей	6
1.4 Планируемые результаты освоения Программы	9
1.5 Оценка качества образовательной деятельности по Программе	14
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	16
2.1 Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста	16
2.2 Структура и особенности проведения занятий	16
2.3 Основные формы организации работы по программе	17
2.4. Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»	17
2.5 Взаимодействие с родителями (законными представителями)	23
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	24
3.1 Учебный план	24
3.2 Тематическое планирование.....	24
3.3 Материально–техническое и методическое обеспечение программы	28

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования регламентирует деятельность педагога в задачах области «Физическое развитие». А, именно образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

- приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;
- формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;
- овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), и другие.

Современные дети, в том числе и у детей дошкольного возраста наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В решении указанной задачи поможет реализация дополнительной образовательной программы "Детский фитнес".

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.08.2013 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р "Концепция развития дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вводятся в действие с 01.01.2021 г.)
- Уставом МБДОУ «Детский сад №7».

Программа разработана на основании образовательной программы МБДОУ «Детский сад №7» с учетом парциальной программы физкультурно–спортивной направленности «Детский фитнес. Физическое воспитание детей» Сулим Е.В.

Направленность программы дополнительного образования: физкультурно - спортивное.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

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

1.2 Цели и задачи Программы

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

Рабочая Программа направлена на **решение следующих задач:**

Обучающие

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

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения;
2. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;

5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;

3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;

4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Принципы реализации Программы

Программа основана на принципах дошкольного образования:

1) Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;

2) Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) Сотрудничество организации с семьей;

6) Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

7) Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

8) Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Для успешной реализации Программы обеспечиваются следующие **психолого-педагогические условия:**

1) Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) Защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

Для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста Программа предполагает:

1. Обеспечение эмоционального благополучия через:

- Непосредственное общение с каждым ребенком;

- Уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям

2. Поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - Создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
 - Поддержку детской инициативы и самостоятельности
3. Установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
- Создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям.
 - Развитие умения детей работать в группе сверстников.
4. Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослыми, но не актуализирующийся в его актуальной деятельности (зона ближайшего развития каждого ребенка) через:
- Организацию видов деятельности, способствующих развитию физического развития детей;
 - Поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
 - Оценку индивидуального развития детей
5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

1.3 Характеристика особенностей развития детей

Возрастные особенности детей 5- 7 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых

упражнений с мячом: «Попади в обруч», «добрись до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за силой физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-семилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Старшая группа (5-6 лет)

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представление о значении физических упражнений в жизни человека, на наглядно-представленной основе может установить связь между результативностью выполнения упражнения и познанием отдельных видов движений, их составных частей.

Углубляется представление о технике движений и способах контроля и самоконтроля с помощью схем, моделей, пиктограмм, дидактических игр. Учитя устанавливать связь между движением и приливом крови к мышцам во время выполнения физического упражнения, работой мышц и мозга, эмоциями и работой сердца и сосудов во время физической нагрузки.

Знакомится со способами развития двигательных действий. Систематизируются представления о зимних и летних физкультурных упражнениях. Знакомится с правилами использования спортивного инвентаря.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Осваивает навыки самостоятельного построения в колонну, шеренгу, круг, полукруг, сохраняя интервалы и дистанцию, перестроения из шеренги в две, три колонны, из колонны по двое, трое, четверо после предварительного расчета, в два круга без ориентиров, выполнения поворотом переступанием налево и направо, на месте и в движении;

- Совершенствует навыки самоорганизации в строевых упражнениях, подвижных и хороводных играх.

Общеразвивающие упражнения:

- Принимает исходные положения стоя – «основная стойка» (пятки вместе, носки врозь), стойка на коленях, сед ноги вместе, врозь, лежа на животе и спине, выполняет основные положения и движения рук одновременные и попеременные, одно- и разнонаправленные – вперед, в стороны, вверх, перед грудью, махи и вращения (одновременно двум руками и поочередно вперед-назад), поднимает руки вперед-вверх со сцепленными «в замок» пальцами, сжимает, разжимает пальцы, вращает кисти рук (8-10 раз) с предметами (гимнастические палки, скакалки, флажки, эспандеры);

- Делает повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;

- Выполняет приседания (10-15 раз), махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх;

- Упражнения с отягощающими предметами – набивные мячи (вес 1кг), гантели;

- Выполняет движения выразительно в соответствии с характером и динамикой музыки, развивает воображение на основе двигательных заданий.

Ходьба и равновесие:

- Осваивает умения ходить широким, пружинистым шагом со свободным движением рук, придерживаясь указанного темпа и ритма, ускорять и замедлять темп, энергично, сохраняя правильную осанку; ходить широким шагом «Великаны», ходить «как петушки», в полуприседе с перекатом с пятки на носок, семенящим шагом с носка на пятку, на прямых жестких ногах на всей ступне; ходить, перешагивая через предметы высотой 20-25 см, по наклонной доске высотой 35-40 см, шириной 20см;

- Проявляет чувство равновесия в движении на месте;

- Ходит приставным шагом по доске, скамейке, держа в вытянутых руках предметы, навстречу друг другу, расходясь поворотом на середине, ходит по веревке, расположенной прямо, по кругу, зигзагообразно, по скамейке, бревну с мешочком или набивным мячом на голове (вес 500 г);

- Стоит на одной ноге («стойкий оловянный солдатик»), выполняет кружение в парах и по одному, перевороты на перекладинах, кольцах с целью развития вестибулярного аппарата под контролем взрослого;
- Выполняет упражнения для формирования правильной осанки – ходит на носках, пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе;
- Совершенствует навыки в подвижных и хороводных играх.

Бег:

- Осваивает навыки энергичного отталкивания от пола в беге, ускоряет, замедляет бег по сигналу, бежит с высоким подниманием коленей, на носках, поднимая прямые ноги вперед («ножницы»), «прыжками», с захлестыванием голени назад, пробегает под вращающейся веревкой разными способами, убегает от ловящего (продолжительность непрерывного бега 15-20 с), учится бегать наперегонки (10-15 м);
- Выполняет оздоровительный бег в медленном темпе 350 м (1-2 шага в с), в быстром темпе 10 м (3 раза), челночный бег 3x10 м (обегать предметы) в медленном темпе (1,5-2 мин), бег с преодолением препятствий высотой 20 см, в колонне между предметами, без задевания их, прямым и боковым галопом;
- Совершенствует навыки бега в подвижных играх.

Прыжки:

- Энергично отталкивается от земли двумя ногами с сильным взмахом рук, правильно разбегаются в зависимости от вида прыжка (в высоту или длину с разбега);
- Подпрыгивает, стоя на месте ноги скрестно – ноги врозь, одна вперед другая назад, как «Антошка на одной ножке» попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед (4-5 м). Подпрыгивает стоя на месте, до предмета, расположенного на высоте 20-35 см от поднятой вверх руки ребенка, с короткого разбега толчком удобной ноги. Прыгает в длину с места (60-80 см), в глубину (с пеньков, кубов, бревна, снежного вала высотой 30 см) в указанное место, прыгает в длину с короткого прямого разбега (90-100 см);
- Совершенствует навыки прыжков в подвижных играх.

Катание, бросание, ловля:

- Учится энергично делать замах из-за плеча и бросать маленькие мячи, мешочки с песком (вес 150-200 г), камешки, шишки, снежки из исходного положения полповорота по направлению к цели на расстояние 6-7 м (из позы «натянутого лука»);
- Попадает в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- Бросает мяч товарищу и ловит его разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отскоком от земли одной и двумя руками) стоя, сидя;
- Прокатывает мяч одной, двумя руками из разных исходных положений между предметами, по разметке;
- Выполняет разнообразные упражнения с мячами и обручами;
- Отбивает мяч не менее 10 раз подряд на месте и в движении и набрасывает кольца на стержень (кольцеброс) с расстояния 1,5-2 м;
- Забрасывает мяч через сетку способом от груди, из-за головы вдаль и в кольцо на высоте 1,5 м от земли;
- Совершенствует навыки метания в подвижных играх и упражнениях.

Ползание и лазанье:

- Пролезает прямо в обруч (диаметр 40-60 см), подвешенный на высоте 15-20 см от земли;
- Ползает на четвереньках по скамейке, наклонной доске, толкая головой мяч;
- Перелезает через бревно, скамейку произвольным способом;
- Выполняет лазанье по канату, верёвочной лестнице произвольно;
- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх.

Скоростные способности: выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30 м с высоким подниманием бедра или отведением голени назад («Гонки лосей», «Быстрые журавли» и др.), ускорением, через палки, уложенные под углом друг к другу, скрестным шагом по обручам, через палки, положенные на кубы, с перешагиванием через

гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Выносливость:

- Увеличивает общий объем беговой нагрузки с 720 до 1400 м;
- Медленно бежит по пересеченной местности (180-300х3 раза), бег со средней скоростью (100-250х2 раза)

Силовые способности:

- Делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами (вес 1 кг), удержание ног под прямым углом из положения сидя, лежа, висы на гимнастической стенке), которые должны иметь динамический характер, скоростно-силовые упражнения сочетает с упражнениями на гибкость;
- Выполняет упражнения преимущественно из исходного положения, сидя и лежа, сериями, в среднем темпе, с паузами для отдыха (дозировку увеличивать постепенно, внимательно следить за состоянием детей, приучать контролировать пульс, дыхание и др.).

Гибкость:

- Выполняет круговые движения руками в лучевом, локтевом, плечевом суставах до максимальной амплитуды, пружинистые наклоны туловища вперед и в стороны из исходного положения, сидя, лежа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперед-назад, в стороны, махи ногами (дозировка для рук и плечевого пояса –10-12, для туловища 6-8, для ног 8-10 раз);
- Выполняет упражнение «Рыбка» в течении 5-6 с, упражнения в парах.

Ловкость: проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, на коньках, в воде, при выполнении различных упражнений в равновесии (балансирование на мяче весом 5 кг), во время бега и ходьбы.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Представления о себе, своем здоровье и физической культуре.

- Ребенок имеет представления о технике выполнения движений, учится различать по существенным признакам скорость, направление, смену темпа и ритма, продолжает учиться проявлять волевые усилия при выполнении сложных упражнений, настойчив в достижении хорошего результата. Формируются представления о признаках красоты и гармонии движений

человека, эстетическое направление к миру движений. Развивается личный вкус.

Двигательные умения, навыки и способности.

Строевые упражнения:

- Самостоятельно строится в шеренгу, колонну, круг, полукруг, врассыпную, соблюдает интервалы и дистанцию, равняется в колонне, шеренге, точно выполняет команды («Становись!», «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Шагом марш»), рассчитывается на «первый-второй»;
- Учится перестраиваться после предварительного расчета из одной шеренги в две, три, из одной колонны в две, три, из одного круга в два и несколько;
- Выполняет повороты переступанием налево-направо, перестраивается из одной колонны в несколько на ходу, размыкается приставными шагами, на интервал «руки в стороны»;
- Учится выполнять фигурные маршировки («противоходом», «змейкой», «по диагонали», в обход по квадрату, «зигзагом»), останавливается после ходьбы по команде «Группа, стой!».

Общеразвивающие упражнения:

- Осваивает навыки выполнения упражнений для рук и плечевого пояса;

- Энергично поднимает руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении «основная стойка», отставляя одну ногу назад на носок, прижимаясь плотно к стене;
- Поднимает руки вверх в стороны из положения «маленькие полочки» руки перед грудью, руки к плечам;
- Поднимает и опускает плечи, с силой разгибает вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), отводит локти назад 2-3 раза и выпрямляет руки в стороны из положения руки перед грудью;
- Делает круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч);
- Совершает руками разнонаправленные движения;
- Вращает обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для туловища:

- Опускает, поднимает голову, поворачивает ее в стороны;
- Поворачивается в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам, обращая внимание на прямые руки, напряжение мышечных групп;
- С большой амплитудой наклоняется вперед, не сгибая ног в коленях, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны («Прыгун в воду»);
- Выполняет круговые вращения туловища;
- В упоре сидя поднимает ноги, оттягивает носки, удерживает ноги в этом положении;
- Переносит прямые ноги через скамейку, сидя на ней поперек в упоре сзади;
- Из упора присев переходит на упор на одной ноге, отводя другую назад на носок;
- Лежа на спине, группируется и покачивается в этом положении, перекачивается в положении группировки на бок (правый, левый);
- Подтягивается на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине;
- Сгибает и разгибает руки, опираясь о стенку на уровне груди;
- Выполняет упражнения в парах со сверстниками (потягивания, наклоны, повороты, приседания, «лодочки вдвоем»), упражнения с эспандерами, коррекционными мячами;
- Ежедневно выполняет комплексы оздоровительной гимнастики из 6-8 упражнений, повторяет 8-10 раз под музыкальное сопровождение;
- Умеет успокаивать свое дыхание после комплекса упражнений;
- Продолжает учиться выполнять упражнения выразительно, динамично, произвольно с естественной техникой и грацией, у ребенка развивается воображение на основе двигательных знаний.

Ходьба, бег, равновесие:

- Ходит спокойно, красиво, держит голову прямо, плечи развернуты, живот подтянут;
- При ходьбе и беге враспынную уступает товарищу дорогу, включает дополнительные задания (выполняет прыжки на определенном шаге, сжимает кисти, разводит руки в стороны, ходит с разным положением рук, с палкой за спиной, обручем над головой);
- Ходит и бежит с преодолением препятствий (переступает, перелезает, пролезает, подлезает);
- Ходит скрестным шагом прямо, правым и левым боком, в полном приседе, «гусиным шагом»;
- Стоит на одной ноге с закрытыми глазами, сидя на корточках на носках, руки вперед, не менее 10с;
- Садится ноги скрестно и поднимается без помощи рук, ходит по двум переставляемым предметам (дощечкам, кирпичикам) в играх («Не замочи ног», «С кочки на кочку»);
- Выполняет бег в колонне друг за другом, по одному, парами, «змейкой», увертывается (длительность непрерывного бега 25-30 с);
- Пробегает под крутящейся веревкой по одному и группами (по 2-3 чел.), бежит из разных исходных положений, ходит по доске, скамейке, бревну, выполняя при этом дополнительные задания (переступает через предметы, поворачивается, приседает,

выполняет танцевальные движения, ходит с мешочком, набивным мячом (вес 500-700 г) на голове;

- Совершенствует навыки бега в подвижных играх («Догони свою пару (мальчик, девочка)», «Горелки», «Рыбак и летающие рыбки», «Два мороза», «Жмурки с условием», «Ловишка с платочком», «коршун и наседка», «Перелет птиц» (вариант с разной погодой), «встречная эстафета с равновесием»).

Прыжки:

- Во время разбега осваивает навык наращивания скорости в прыжке в длину с разбега и замедление бега в прыжках в высоту с разбега, учится группироваться во время полета, сохранять равновесие после приземления;

- Ритмично прыгает со скакалкой;

- Подпрыгивает на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед на 3-4 м;

- Прыгает в длину с места на 90-110 см, с разбега (8-9м) на 140-150 см, в высоту с разбега (6-10 м) на 50-60см;

- Достает предмет, подвешенный на 10-15 см выше поднятой руки ребенка;

- Совершенствует навыки прыжков в высоту с разбега в подвижных играх («Попрыгунчикиворобушки», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «классы», «Резинка»).

Бросание и ловля:

- Развивает глазомер в различных видах метания;

- При метании на дальность осваивает навык отталкивания одной ногой и переноса ее вперед до упора;

- Учится подбрасывать мяч вверх и ловить его, не допуская падения на землю (8-10 раз), перебрасывать мяч друг другу, отталкивая его обеими руками от груди (расстояние 1,5-2 м), подбрасывать и ловить мяч после хлопка в ладоши, перебрасывать мяч через сетку, натянутую на высоте 130-140 см от земли до верхнего края;

- Бросает мячи, мешочки с песком (вес 200 г) вдаль с расстояния 8-10 м из-за головы через плечо;

- Совершенствует навыки метаний в подвижных играх («Снежные круги», «Мяч в воздухе», «Пятнашки с мячом», «Охотники и звери», «Мяч среднему», «Лапта»).

Ползание и лазанье:

- Уверенно пролезает в обруч, под дугой (высота 50-40 см) прямо и боком, лазает по гимнастической лестнице ритмично на высоту 2-2,5 м, поднимается и опускается по наклонной доске на четвереньках;

- Совершенствует навыки лазанья в подвижных играх («Охотники и рыси», «Кто первый», «Перелет птиц» (вариант с перелетными и зимующими птицами)).

Скоростные способности:

- Бегают в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений (лежа на животе, сидя скрестив ноги, стоя в позе «цапли» и др.);

- Выполняет смену движений разных по структуре: ходьба – прыжки, прыжки – приседания, изменение направления движения при ходьбе и беге на разные сигналы, изменение интенсивности движений ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением;

- Быстро реагирует на цвет (красный прыжок – прыжки, желтый – бег по своим дорожкам, синий

- кружение на месте, зеленый – поза «ласточка»);

- Учится выполнять движения по чертежу на полу или выложенному строительному материалу, игры с использованием тактильных раздражителей;

- Совершенствует навыки в играх-упражнениях на развитие быстроты реакции на движущийся объект («Поймай комара», «Пятнашки с условием», «Удочка»).

Выносливость:

- Учится выполнять общий объем беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м x 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200-300 м x 2 раза) на одном занятии;
- Выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперед, впрыгивает на пенки высотой 15-35 см до утомления, восстанавливает дыхание в течении 3 мин.

Силовые потребности:

- Осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, кубе, у стенки, поднимание ног, туловища, выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом (вес 1 кг);
- Выполняет упражнения с тренажёрными устройствами (резиновым кольцом, металлическим коконом, резиновой эластичной лентой, с широкой резинкой и др.).

Координация:

- Выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий» (прыгает на одной ноге (4 м);
- Пролезает в обруч (поднимает обруч с пола, шагает в него правой, левой ногой, поднимает обруч над головой и кладет на пол);
- Проползает по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках;
- Пробегает, перешагивая через пять набивных мячей (вес 1 кг), берет мяч, бросает его в горизонтальную цель (расстояние 5 м), быстро возвращается на место, неся в руках два набивных мяча);
- проявляет умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- проявляет выразительность двигательных действий;
- учится использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулках за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- проявляет общую выносливость, быстроту, ловкость.

Гибкость:

- осваивает навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой (махи ногами, выпады, махи руками, круговые движения туловища, пружинистые повороты, наклоны);
- выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

Элементы йоги:

- выставляет ногу вперед на носок, скрестно;
- приседает, держа руки за головой;
- сгибает ноги в стойке врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд(пружинисто);
- приседает в положении ноги врозь: переносит вес вперед, в сторону;
- учится махом вперед доставать ладони вытянутых вперед рук (одно- и разноименной), делать махи ног вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула, захватывать палку ступнями посередине и поворачивать ее на полу.

1.5 Оценка качества образовательной деятельности по Программе

Педагогическая диагностика проводится в соответствии с Законом об образовании в РФ от 29.12.2012 года №273ФЗ ст. 28 п.3.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты

освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Проводится ежегодно, два раза в год: в сентябре и мае. Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование, при этом результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования;
- оптимизации работы с группой детей.

Обследование проводится в привычной для дошкольника обстановке 2 раза в год: августе-сентябре – входная диагностика, и в мае – итоговая диагностика освоения программы. Оценка производится в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Методы диагностики:

- Наблюдение
- Фитнес - тестирование.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание работы с детьми старшего дошкольного возраста

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных фитнес – тренировок для детей 5 -7 лет.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность.

Наполняемость детей в группе - не более 10-12 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится два раза в неделю.

Содержание Программы включает в себя элементы современных оздоровительных, здоровье сберегающих технологий:

1. *Танцевальная аэробика и игровая гимнастика* (сочетает элементы аэробики, хореографии и детской игровой гимнастики, выполняется под музыкальное сопровождение).
2. *Фитбол–гимнастика* (оздоровительная упражнения с использованием специальных мячей большого размера - фитболов).
3. *Степ–аэробика* (упражнения для крупных мышц, выполняемые непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ – платформы. Способствует укреплению костно–мышечного корсета, свода стопы, формированию у детей устойчивого равновесия).
4. *Игровой стретчинг* (статичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, направленная на повышение гибкости всего тела и улучшение подвижности суставов, позволяющая предотвратить нарушения осанки).
5. *Художественная гимнастика* (элементы)
6. *Подвижные игры* (развитие координации движений, коммуникативных навыков).
7. *Дыхательные упражнения, самомассаж.*
8. *Логоритмика* (Комплекс игр и упражнений для развития мелкой и крупной моторики, речевых процессов. Оказывает положительное влияние на формирование психических процессов, двигательной и речевой активности детей.)

2.2 Структура и особенности проведения занятий

Структура занятий:

1. Подготовительная (вводная, разминочная) часть – 5-7 минут, построение детей, их настрой на занятие, разминка (комплекс ОРУ) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.
2. Основная часть (15-20 минут) - упражнения аэробики, фитбол-гимнастики, степ-аэробики, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов). Основная часть занятия – это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных

особенностей детей. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей.

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку, игры для развития внимания, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

2.3 Основные формы организации работы по программе

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

2.4. Методическое сопровождение к программе «Детский фитнес»

2.4.1 Раздел «Танцевальная аэробика и игровая гимнастика»

Танцевальная аэробика и игровая гимнастика – сочетает элементы аэробики, хореографии и детской игровой гимнастики, выполняется под музыкальное сопровождение).

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

2.4.2 Особенности организации упражнений игрового стретчинга

Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия.

Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии.

Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Практические занятия проводятся в физкультурном зале, используются:

- наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме;
- индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания;
- «провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку;
- подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный образ;
- пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога;
- показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- интенсивные методы обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

2.4.3 Особенности организации упражнений по футбол – гимнастике

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами футбол - гимнастики, которые представлены: «Футбол-ритмикой», «Футбол-атлетикой», «Футбол-коррекцией», «Футбол-игрой».

Упражнения раздела «Футбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги футбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Футбол-атлетика» (футбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Футбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционнопрофилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Футбол-игра» предусматривает целенаправленную работу по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела развиваются созидательные способности детей, их познавательная активность, мышление, внимание, свободное самовыражение.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Организуя занятия по футбол-гимнастике, на первом этапе детям предоставляется возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу.

Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах:

- доступность (подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей); постепенность (от простого к сложному);
- повторяемость и систематичность занятий (один раз в неделю).

Занятие по фитбол-гимнастике состоит из трёх частей:

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения.

2. Основная часть - физическая нагрузка, в которую входят упражнения различной направленности:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- коррекция различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, круглая вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха.

3. Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

2.4.4 Особенности организации упражнений по степ-аэробике

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Направленность упражнений степ - аэробики:

- формирование осанки, костно-мышечного корсета;
- развитие координации движений;
- тренировка равновесия;
- укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

- формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения.

Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

- в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
- как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
- в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
- в показательных выступлениях детей на праздниках;
- как степ-развлечение.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Комплекс упражнений состоит из 3 частей.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке.

Все упражнения основной части выполняются на степе в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой.

Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс степ-аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение 1-3 месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Степ-аэробика проводится под ритмичную, жизнерадостную и эмоциональную музыку, знакомую детям.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

2.4.5 Особенности организации упражнений по оздоровительной гимнастике

Профилактика плоскостопия.

В период дошкольного и младшего школьного возраста стопа находится в стадии интенсивного развития, её формирование ещё не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот возрастной период организм отличается большой пластичностью, в связи с чем, можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путём укрепления мышц и связок стоп.

В качестве профилактики нужна постоянная тренировка мышц и связок стопы. Без нагрузки мышцы слабеют и не поддерживают стопу в приподнятом состоянии. В результате чего возникает плоскостопие.

Успешная профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических факторов (гигиена обуви и правильный ее подбор в соответствии с назначением) и физических упражнений (специальные комплексы упражнений).

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Повысить общий тонус организма, укрепить и создать мышечный корсет для формирования навыков правильной осанки и мышц, формирующих свод стопы.
- Развивать и укреплять органы дыхания и работу сердечно-сосудистой системы.
- Выбатывать правильную осанку и правильную установку стоп.

Образовательные задачи:

- Развитие физических качеств личности: силы, выносливости, гибкости.

- Обучение элементарным приёмам самомассажа (растирание, разминание, поглаживание и др.) подошвенной поверхности стопы, мышц голени, голеностопного сустава и мышц бедра.
- Формирование представлений о правильной походке, осанке, умении её контролировать; о значимости (полезности) физ. упражнений, направленных на укрепление свода стопы.
- Формирование представлений о соблюдении ЗОЖ для укрепления стоп.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у детей привычку сохранять, контролировать красивую, правильную осанку, походку.
- Использование разнообразных приёмов в развитии интереса у ребёнка к двигательной активности.
- Обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание условий для развития уверенности в своих физических возможностях.
- Способствовать проявлению самостоятельности в уборке физ. инвентаря, бережного отношения к нему.

При выполнении упражнений необходимо придерживаться следующих требований:

1. Упражнения выполняются в комфортной свободной одежде. Босиком или в тонких носках.
2. Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия необходимо чередовать с упражнениями для общего физического развития.
3. Все занятия для детей младше 5 лет рекомендуется выполнять в игровой форме.
4. Необходимо учитывать возрастные особенности:
 - Дети 5-7 лет и старше. В этом возрасте занятия рекомендуется проводить несколько раз в день, в строго определенное время. Выполнять физические упражнения лучше всего в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы из 6-8-10 упражнений.

2.4.6 Раздел «Игровой самомассаж»

Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

2.4.7 Раздел «Дыхательная гимнастика»

В программе упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции. Служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

2.4.8 Раздел «Строевые упражнения»

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

2.4.9 Раздел «Логоритмика»

Используется при комплексном подходе для профилактики нарушений звукопроизношения. На занятиях используются разнообразные упражнения и игры,

направленные на развитие чувства ритма, умения управлять собой, снятие общей скованности, напряжения. Проводятся упражнения на координацию речи с движением с помощью подвижных игр разной сложности. Развиваются моторные навыки с использованием пальчиковой гимнастики.

2.5 Взаимодействие с родителями (законными представителями)

Для достижения максимального эффекта в укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни и жизненно важных двигательных умений у детей, развитии физических качеств, свою работу мы должны строить по принципу единства с семьей.

Взаимодействие с семьями воспитанников позволяет повысить педагогическую компетентность родителей, объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания. Поэтому необходимо тесное взаимодействие воспитателя с семьями воспитанников.

Совместная деятельность педагогов - детей - родителей позволяет:

- повысить эффективность работы по оздоровлению детей;
- получить необходимые знания о физическом развитии ребёнка;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни в семье;
- снизить «дефицит» положительных эмоций, создать атмосферу праздника при совместной спортивной деятельности;
- увидеть, узнать работу детского сада по физическому воспитанию;
- обеспечить преемственность методов и приёмов воспитания детей в семье и в детском саду.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебный план

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы обеспечивает преемственность реализации требований ФГОС ДО, определяет общий объем нагрузки.

Распределение количества занятий основано на принципах:

- соблюдения права воспитанников на дошкольное образование;
- дифференциации и вариативности;
- ориентирование на реализацию социального заказа на дополнительные образовательные услуги;
- возрастной адекватности (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- научной обоснованности и практической применимости (содержание соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

Режим оказания образования услуг соответствует санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.

(СанПиН 2.4.3648 – 20)

- проведение дополнительных занятий за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон, не допускается;
- дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся в соответствии с СанПиН 2.4.3648 – 20
- продолжительность для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, от 6 до 7 лет – не более 30 минут;
- максимально допустимый объем образовательной нагрузки не превышает в старшей и подготовительной к школе группе – 45 и 60 минут соответственно.
- МБДОУ «Детский сад №7» функционирует 5 дней в неделю с 12-часовым пребыванием детей. Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю для каждой возрастной группы.

Количество занятий/часов в неделю / год			
неделя		учебный год	
старшая группа	подготовительная группа	старшая группа	подготовительная группа
2х25минут	2х30минут	72х25минут	72х30минут
50 минут	60 минут	1800 минут	2160 минут

3.2 Тематическое планирование

Календарно-тематический план занятий выстраивается с учетом возрастных, психофизических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Разработан на основе методического пособия Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет»; Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста»; Копылова С.Ф. «Физкультурные занятия с элементами логоритмики».

**Перспективное планирование фитнес-тренировок
в старшей группе детского сада**

Неделя	Содержание образовательной деятельности	Источник
Сентябрь		
1	Диагностика	Приложение 1
2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, танцевальная аэробика и стретчинг.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фитнес»
Октябрь		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ платформе, стретчинг.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Силовая гимнастика на балансирах, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фитнес»
Ноябрь		
1	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степплатформе, танцевальная аэробика и стретчинг.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Силовая гимнастика на балансирах, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фитнес»
Декабрь		
1	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степплатформе, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фитнес»
Январь		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
3	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
4	Силовая гимнастика на балансире, школа мяча и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет
Февраль		
1	Танцевальная аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе и с атлетическим мячом, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет, с.75
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, танцевальная аэробика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет, с.78
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фитнес»
Март		
1	Танцевальная аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степплатформе и с атлетическим мячом	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура для детей 5-7 лет

	мячом, логоритмика и стретчинг	
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на балансирах и с атлетическим мячом, танцевальная аэробика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура занятия для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе»
Апрель		
1	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, танцевальная аэробика, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура занятия для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Силовая гимнастика на балансире с атлетическим мячом, танцевальная аэробика, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура занятия для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе»
Май		
1	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультура занятия для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Диагностика	Приложение 1
4	Диагностика	Приложение 1

**Перспективное планирование фитнес-тренировок
в подготовительной к школе группе детского сада**

Неделя	Содержание образовательной деятельности	Источник
Сентябрь		
1	Диагностика	Приложение 1
2	Диагностика	Приложение 1
3	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей.
Октябрь		
1	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Силовая гимнастика на балансирах, школа мяча, танцевальная аэробика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей.
Ноябрь		

1	Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей.
Декабрь		
1	Степ-аэробика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом на балансирах, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей.
Январь		
2	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
3	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
4	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
Февраль		
1	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей.
Март		
1	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»

3	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет,
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей.
Апрель		
1	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет,
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Силовая гимнастика на балансирах с малым мячом, школа мяча, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет,
4	Танцевальная аэробика	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей.
Май		
1	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, логоритмика и стретчинг	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет,
2	Фитбол-гимнастика	Власенко Н.В. «Фитбол-гимнастика»
3	Диагностика	Приложение 1
4	Диагностика	Приложение 1

3.3 Материально–техническое и методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в физкультурном зале, оснащённом необходимым инвентарем и оборудованием для проведения фитнес – тренировок. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды.

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивные коврики индивидуальные, по количеству детей
- степ – платформы по количеству детей
- Фитболы
- гимнастические маты, мягкие модули
- гимнастические стенки
- массажные дорожки
- мячи резиновые разных размеров
- мячи массажные
- канат
- обручи, ленты
- скакалки, нейроскакалки
- гимнастические скамейки
- гимнастические палки

Вспомогательное оборудование:

- Ноутбук;
- Музыкальный центр/ музыкальные колонки;
- Аудио - файлы для музыкального сопровождения занятий;
- Проектор;
- Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- Картотека комплексов специального воздействия;
- Картотека комплексов игровой гимнастики О. Киенко;
- Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Литература

Сулим Е.В. «Детский фитнес». Физическое развитие детей 5-7 лет, 2014;

Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017

Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с.

Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007

Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.:

«Мозаика-синтез», 2010.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256 с.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: «Мозаика-синтез», 2009.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс», 2007.

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс», 2001.

Копылова С.Ф. «Физкультурные занятия с элементами логоритмики», Волгоград: «Учитель» - 81с.

Приложение 1

Фитнес-тестирование

Критерии	Описание
Ритмичность выполнения основных видов	Задание № 1 Дети выстраиваются в круг, включаются знакомые и незнакомые музыкальные произведения. Педагог начинает показывать базовые шаги аэробики, знакомые детям. Дети повторяют, далее по кругу по одному ребёнку, каждый по очереди показывает следующие элементы, а остальные повторяют. Следить за тем, чтобы все движения выполнялись четко в ритм. <i>Высокий</i> – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки; <i>Средний</i> – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки; <i>Низкий</i> – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.
Сформированность выполнения связок	Задание № 2 Дети встают в несколько линий, педагог под музыкальное

<p>ОРУ под музыку (элементы аэробики)</p>	<p>сопровождение показывает неизвестную детям связку начиная от простого к сложному (постепенно базовые шаги дополняя подскоками, прыжками, поворотами и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает.</p> <p><i>Средний</i> – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в такт музыкальному сопровождению.</p> <p><i>Низкий</i> – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы.</p>
<p>Сформированность навыков владения фитболом</p>	<p>Задание № 3</p> <p>Дети встают в несколько линий вместе с фитболами, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку с фитболом начиная от простого к сложному (постепенно базовые упражнения на фитболе усложняются, добавляются руки, голова, корпус и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает.</p> <p><i>Средний</i> – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в такт музыкальному сопровождению.</p> <p><i>Низкий</i> – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы.</p>
<p>Сформированность навыков выполнения элементов степаэробики</p>	<p>Дети встают в несколько линий перед степ платформами, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку с использованием степ платформы начиная от простого к сложному (постепенно базовые упражнения дополняя подскоками, прыжками, поворотами и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в такт музыки, не отстает. Хорошо ориентируется в пространстве</p> <p><i>Средний</i> – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент,</p>

	<p>движения иногда могут не попадать в так музыкальному сопровождению. Может иногда потерять ориентацию в пространстве.</p> <p><i>Низкий</i> – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы. Теряет ориентацию в пространстве.</p>
Сформированность навыков выполнения упражнений Стретчинга	<p>Задание № 5</p> <p>Дети встают в несколько линий, педагог называет и показывает упражнения Стетчинга. Дети повторяют, далее по кругу по одному ребенку, каждый показывает упражнение по названию, а остальные повторяют. Следить за тем, чтобы все движения выполнялись четко и правильно.</p> <p><i>Высокий</i> – ребёнок самостоятельно, чётко выполняет упражнение;</p> <p><i>Средний</i> – выполняет упражнение с запаздыванием (по показу других детей, педагога);</p> <p><i>Низкий</i> – упражнение выполняет с запаздыванием, неправильная поза при выполнении упражнения, движения раскоординированы, не удерживает тело выполняя упражнение.</p>

Протокол фитнес-тестирования

№ п/п	ФИО Ребенка	Начало года					Конец года				
		Ритмичность выполнения основных видов движений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку (элементы аэробики)	Сформированность навыков владения футболом	Сформированность навыков выполнения элементов степ- аэробики	Сформированность навыков выполнения упражнений Стретчинга	Ритмичность выполнения основных видов движений	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку (элементы аэробики)	Сформированность навыков владения футболом	Сформированность навыков выполнения элементов степ- аэробики	Сформированность навыков выполнения упражнений Стретчинг
1											
2											

Мониторинг качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

№ п/п	Критерии оценивания	Результат освоения программы (%)	
		сформирован	частично сформирован
1	Знает основные понятия (стретчинг, фитнес, классическая аэробика, танцевальная аэробика, фитбол-аэробика, степ-аэробика, логоритмика)		
2	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку		
3	Знает и выполняет базовые шаги аэробики		
4	Знает и выполняет упражнения с предметами (мяч, обруч, гантели и др.)		
5	Знает и выполняет связки ОРУ под музыку (от простого к сложному)		
6	Знает и выполняет связки степ-аэробики под музыку (от простого к сложному)		
7	Знает и выполняет упражнения на растяжку (Стретчинг)		
8	Владеет навыками выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений		
9	Сформировано зрительное и слуховое восприятие в соответствии с возрастом		
10	Владеет чувством ритма, умением согласовывать движения с музыкой		
11	Умеет играть в игры малой подвижности		
12	Умеет работать в команде, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми		
13	Способен к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке		
14	Использует приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни		