

Управление образования Администрации города Когалыма
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Чебурашка»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МАДОУ «Чебурашка»
протокол от «31» августа 2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МАДОУ «Чебурашка»
С.А. Радькина
приказ от «31» августа 2022г. № 289



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

направленность: фидультурно-оздоровительный

Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:
Мирскова Жанна Мухтаровна
инструктор по физической культуре

г. Когалым, 2022г.

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Содержание Программы	8
4	Планируемые (ожидаемые) результаты	14
5	Методические материалы	15
6	Организационно-педагогические условия реализации Программы	18
7	Список используемой литературы	20

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Физические упражнения могут заменить множество лекарств,
но ни одно лекарство в мире
не может заменить физические упражнения.*

Мюссе А.

Современной дошкольной организации в условиях введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) и огромного потока информации требуются такие методы организации физкультурно-оздоровительной работы, которые формировали бы элементарные представления о здоровом образе жизни у дошкольников. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

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.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детский фитнес».

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлению организма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

В двигательную деятельность воспитанников можно внести много новых и интересных упражнений и игр благодаря применению современных направлений фитнеса и использованию спортивного оборудования и инвентаря. Также занятия фитнесом позволяют повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности детей, знакомят детей с возможностями своего тела, формируют интерес к двигательной деятельности и, как следствие, способствуют сохранению и укреплению здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Занятия фитнесом создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья посредством реализации современных и адаптированных к условиям дошкольного учреждения оздоровительных

технологий позволяет достичь гармоничного физического развития на важном этапе подготовки детей к обучению в школе.

Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста. Повышение двигательной активности, развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания. Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» по физкультурно-оздоровительной направленности детей «Физическое развитие» предназначена для работы с детьми 5- 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Перечень нормативно-правовых актов

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Чебурашка»;
- Локальными и распорядительными актами ДО.

Принципы построения программы:

- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **Принцип индивидуально-личностной ориентации** воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- **Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

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

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

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

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

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Отличительные особенности программы данной программы заключается в том, что используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, степ - аэробика, футбол-аэробика, игровой стретчинг, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

Цели и задачи программы

Цель реализации программы

- Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

В соответствии с целью программы определены задачи:

Оздоровительные:

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия).
- Обеспечить детям условия и возможности для реализации собственной индивидуальности (имеющихся задатков и способностей) в двигательной культуре.

- Укреплять физическое и психическое здоровье детей, общую физическую подготовленность, формировать правильный изгиб позвоночника, укрепить связочно-суставный аппарат.

Образовательные:

- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений.
- Познакомить детей с технологиями «Детского фитнеса», научить основным упражнениям разных технологий.
- Формировать знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
- Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти внимания, умению согласовывать движения с музыкой.
- Развивать двигательную активность детей.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать эстетические чувства, желание систематически демонстрировать результаты спортивно-танцевальной деятельности со взрослыми, сверстниками и самостоятельно.
- Воспитывать трудолюбия, усердия, терпения.

Сведения о программе

Адресат Программы	старший дошкольный (5-6 лет)
Уровень Программы	стартовый
Объем и срок реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> ○ общее количество учебных часов - 32 ○ количество недель - 32 ○ количество месяцев - 8 ○ количество лет - до 1
Формы обучения	очная, очно-заочная (в случае необходимости)
Формы реализации Программы	○ стандартная, возможно применение дистанционных образовательных технологий
Формы организации детей	подгрупповая, количество детей - 12 человек
Режим занятий	периодичность - 1 раза в неделю, продолжительность занятий – 25 минут

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Перечень разделов, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
Октябрь				
1.	Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале.	1		

	Фитбол-аэробика		1	4
	«Весёлая степ-аэробика».		1	
	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	
Ноябрь				
2.	«Фитнес в осеннем лесу».		1	4
	«Бодрая аэробика» с использованием степ – платформ.		1	
	Фитбол-аэробика		1	
	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	
Декабрь				
3.	Игровой стретчинг «В поиске друзей».		1	4
	Фитбол – аэробика.		1	
	Степ-аэробика.		1	
	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	
Январь				
4.	Ритмическая гимнастика (с предметами)		1	4
	Фитбол – аэробика.		1	
	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	
	Игровой стретчинг		1	
Февраль				
5.	Фитбол-гимнастика.		1	4
	Степ-аэробика.		1	
	Ритмическая гимнастика (с предметами)		1	
	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	
Март				
6.	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	4
	Фитбол – аэробика.		1	
	Степ-аэробика.		1	
	Игровой стретчинг		1	
Апрель				

7.	Фитбол-гимнастика.		1	4
	Степ-аэробика.		1	
	Игровой стретчинг.		1	
	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	
Май				
8.	Степ-аэробика.		1	4
	Игровой стретчинг.		1	
	Силовая гимнастика на степ – платформах.		1	
	«Фитбол-гимнастика в детском саду».		1	
Итого		1	31	32

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Календарно - тематическое планирование «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

№ п/п	Тема занятия	Цель и задачи занятия	Краткое содержание занятия
Октябрь			
1.	Знакомство детей с техникой фитнеса, с правилами поведения в спортивном зале.	Познакомить с техниками детского фитнеса. Обучить детей правилами поведения и нахождения во время занятия в физкультурном зале.	-просмотр презентации -беседа с детьми -экскурсия в спортивный зал -ознакомление со спортивным инвентарем
	Фитбол - аэробика	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия. Освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом. Совершенствование защитных сил организма.	-разминка -комплекс упражнений с мячом -художественная гимнастика с малым мячом -акробатика -дыхательная гимнастика
	«Весёлая степ-	Ознакомление с общей	-разминка

	аэробика».	структурой и содержанием занятия степ-аэробикой. Освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на степ-досках. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	-степ аэробика с обручем -м/и «Море волнуется» с использованием упражнений стретчинга -дыхательная гимнастика
	Силовая гимнастика на степ – платформах.	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	-разминка -аэробика -силовая гимнастика с гантелями -игровое упражнение -игра м/п «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга
Ноябрь			
2.	«Фитнес в осеннем лесу».	Обучить комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами «Ёжиками». Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	-разминка (упражнение на внимание) -основная часть: комплекс упражнений для разных частей тела с султанчиками -обучение комплексу силовых упражнений и пальчиковой гимнастике с мячами «ежами» -заключительная часть: м/и «Сбей кеглю» -дыхательная гимнастика
	«Бодрая аэробика» с использованием степ – платформ.	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма.	-разминка -комплекс упражнений для разных частей тела -п/и «Лиса и зайцы» -самомассаж «Чтобы не зевать от скуки» -дыхательная гимнастика -релаксация на матах
	Фитбол-аэробика.	Формирование навыков физических упражнений на фитболе.	-разминка -комплекс развивающих упражнений с фитболами -п/и «Успей передать» -упражнение на восстановление дыхания
	Силовая гимнастика на степ – платформах.	Повышать интерес к физкультурным занятиям. Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика	-разминка -степ-аэробика с мячом -силовая гимнастика с мячом -стретчинг -дыхательная гимнастика

		плоскостопия).	
Декабрь			
3.	Игровой стретчинг.	Осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	-разминка -упражнение на дыхание -упражнение с элементами игрового стретчинг -упражнение на дыхание
	Фитбол – аэробика.	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой. Изучение комбинаций и упражнений на фитболах. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	-разминка -комплекс упражнений с мячами -подвижная игра «Успей передать» -упражнение на восстановление дыхания
	Степ-аэробика.	Физически и эмоционально развивать ребенка занятиями на степ - платформе. Повышать уровень физического развития у детей. Закреплять умение детей выполнять упражнения с использованием степ – платформ, ритмично двигаться в соответствии с характером музыки. Сохранять правильную осанку.	-разминка -психогимнастика «Ласковое сердце» -комплекс упражнений для разных частей тела -игра «Не оставайся на земле» -релаксация
	Силовая гимнастика на степ – платформах.	Способствовать физическому и эмоциональному развитию ребенка через занятия на степ – платформе.	-разминка -общеразвивающие упражнения на степ – платформе -дыхательное – упражнение -п/и «Сделай фигуру» -релаксация
Январь			
4.	Ритмическая гимнастика (с предметами)	Тренировать детей в овладении элементами движений современных фитнес – направлений (ритмическая гимнастика с предметами). Содействовать профилактике плоскостопия и развитию креативных способностей.	-разминка -основная часть (комплекс упражнений для разных частей тела) -упражнения с мячами «ежами» -игры-задания с обручем и флажком -заключительная часть: упражнение на

			расслабление
	Фитбол – аэробика.	Освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. Изучение комбинаций и упражнений на фитболах. -Совершенствование координации движений и чувства равновесия.	-разминка -основная часть: классическая аэробика -фитбол-гимнастика -заключительная часть: п/и «Хитрая лиса» -дыхательная гимнастика
	Силовая гимнастика на степ – платформах.	Формирование интереса к физкультурно-спортивным занятиям воспитанников через занятия с использованием степ-платформ.	-разминка -танцы на степ – платформах -силовая гимнастика на степ – платформах -эстафета на степ-платформах -подвижная игра
	Игровой стретчинг	Формирование у детей умение выразить эмоции, раскрепощённость и творчество в движении.	-разминка -упражнение на дыхание -упражнение с элементами игрового стретчинг -упражнение на дыхание
Февраль			
5.	Фитбол - гимнастика	Приобщать к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать в овладении элементами движений современных фитнес-направлений. Содействовать формированию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.	-разминка -основная часть: комплекс упражнений на фитболах -заключительная часть: -игра . «Играй, играй, мяч не теряй» - броски мяча в парах с отскоком об пол -упражнение на расслабление
	Степ-аэробика.	Сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами степ – аэробики. Формировать: правильную осанку. Развитие: координации движений; дыхательной системы; чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	-разминка -степ-аэробика с мячом -дыхательная гимнастика-силовая гимнастика на степ – платформах -игра малой подвижности «Мой мяч»
	Ритмическая гимнастика (с предметами)	Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, координационные способности) средствами ритмической	-разминка с мячами -игроритмика «Слушай бубен» -комплекс упражнений с маленькими мячами

		гимнастики.	-игра «Разсебе, два другому -музыкально-подвижная игра «Третий лишний» -релаксация
	Силовая гимнастика на степ – платформах с малым мячом.	Создание условий для повышения уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.	-разминка -комплекс развивающих упражнений -дыхательная гимнастика -игра малой подвижности «Мой мяч»
Март			
6.	Силовая гимнастика на степ – платформах.	Создание условий для повышения уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами степ - аэробики.	-разминка -силовая гимнастика на степ-платформах с использованием мячей -м/п игра «Мой мяч» с использованием упражнений стретчинга -дыхательная гимнастика
	Фитбол – аэробика.	Учить выполнять упражнения с фитболом из разных исходных положений. Способствовать накоплению опыта двигательной деятельности и творческого самовыражения. Продолжать формировать навык правильной осанки.	-разминка -дыхательная гимнастика -комплекс упражнений с массажными мячами -комплекс упражнений с большими гимнастическими мячами -подвижная игра с мячом - фитбол
	Степ-аэробика.	Формировать и закреплять навык правильной осанки. Укреплять дыхательную, сердечно-сосудистую систему организма. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.	-разминка -комплекс упражнений с использованием степ – платформы -п/и «Путешествие в Москву» Релаксация «Добрые слова»
	Игровой стретчинг	Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координацию.	-разминка -комплекс упражнений -игра -дыхательная гимнастика -игра «Весёлые обезьянки»
Апрель			
7.	Фитбол-гимнастика.	Обучить правильной посадке на фитболе.	-разминка -комплекс упражнений с

		Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку.	фитболами -подвижная игра «Найди свой мяч» -упражнение на релаксацию
	Степ-аэробика.	Формирование культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ - аэробикой. Продолжать обучать технике степ-аэробики. Развивать координацию движений, ловкость.	-разминка -степ –аэробика -акробатика -п/и «Бубен» -дыхательная гимнастика
	Игровой стретчинг.	Всестороннее развитие физических и психических качеств ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; формирование потребности в движении.	-разминка -А.И.Буренина Ритмическая мозаика «Голубая вода» -подвижная игра «Хвостики» -упражнение на расслабление всего организма
	Силовая гимнастика на степ – платформах.	Продолжать обучать детей технике степ-аэробики. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту.	-разминка -общеразвивающие упражнения на степ – платформе -дыхательное – упражнение -п/и «Найди своё место»
Май			
8.	Степ-аэробика.	Создание условий для формирования культуры здоровья и физкультурно-спортивных компетенций воспитанников через занятия степ аэробикой.	-разминка -степ-аэробика -м/п ига «Сделай фигуру» -упражнение на расслабление и дыхание
	Игровой стретчинг.	Растяжка различных групп мышц, укрепление мышц позвоночника, профилактика плоскостопия, развитие выворотности и гибкости. Продолжать обучать детей различным видам имитационных упражнений игрового стретчинга.	-разминка -комплекс упражнений -игра "Веселые обезьянки" -упражнение на релаксацию

Силовая гимнастика на степ – платформах.	Формирование основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом, используя степ-платформы.	-разминка -упражнение на степ-платформе -дыхательные упражнения -игра «Весёлые пчёлки» -релаксационная игра на расслабление всего организма с использованием массажных мячей
Итоговое занятие «Фитбол-гимнастика в детском саду».	Способствовать профилактике и коррекции нарушения осанки у детей посредством использования (фитболов).	-разминка -комплекс упражнений с фитболами -динамические упражнения с фитболами -игровые упражнения -дыхательные упражнения -релаксация

ПЛАНИРУЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанники:

- Овладеть знаниями о здоровом образе жизни, о закаливании своего организма.
- Научиться выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
- Выполнять движения чётко, ритмично, под музыку.
- Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением).
- Повысится интерес к занятиям по физической культуре.

Родители воспитанников:

- Повышение компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни в семье.
- Рост заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
- У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка.
- Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

Формы аттестации (контроля)и оценочные материалы

Показатели оценивания детей. Оценивание осуществляется по трем баллам:

1 балл, 2 балла, 3 балла.

3 балла– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Диагностическая таблица

Возрастная группа _____

Педагог _____

№ п/п	Ф.И.О. ребёнка	Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах.		Владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах.		Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике.		Владеет техникой основных движений классической аэробики.		Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки		Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.													
2.													

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы используются различные **педагогические технологии**:

- **Фитнес- технологии** – обеспечению ребёнка развитию спортивных способностей, повышение уровня развития психофизических качеств у дошкольников в образовательной деятельности по физической культуре посредством внедрения фитнес-технологий.
- **Здоровьесберегающие технологии** - обеспечению ребёнку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.
- **Игровые**, так как ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста является игровая.

Формы и режим занятий

Форма организации обучения – подгрупповая и индивидуальная. Занятия проводятся в спортивном зале, проходят во второй половине дня. Формы фитнес - занятий: учебно-тренировочная, комплексное занятие, игровая, круговая тренировка, контрольно-проверочное занятие.

В соответствии с ФГОС ДО основной формой работы с воспитанниками является игровая деятельность. При реализации дополнительной общеразвивающей программы применяются словесные, наглядные, игровые, практические методы, приёмы

партнёрского взаимодействия взрослого и воспитанников. Режим занятий включает в себя два занятия в неделю по 25 минут, что соответствует требованиям СанПиН 1.2.3685-21.

Расписание занятия

<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>четверг</i>	<i>Пятница</i>
15.30-15.55	-	-	-	-

Описание форм и методов занятий

Методы, используемые для реализации программы:

Словесные:

- ❖ Объяснения (в форме образных выражений и сравнений), пояснения, указания.
- ❖ Подача команд, распоряжений, сигналов.
- ❖ Вопросы к детям и поиск ответов.
- ❖ Образный сюжетный рассказ, беседа.
- ❖ Словесная инструкция.

Наглядные:

- ❖ Наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).
- ❖ Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Практические:

- ❖ Выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями.
- ❖ Выполнение упражнений в игровой форме.
- ❖ Самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.
- ❖ Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Игровые:

- Проведение разнообразных малоподвижных, подвижных, дидактических игр.
- Физкультурные развлечения, спортивные досуги.

Работа по реализации содержания дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» осуществляется через интеграцию образовательных областей Основной общеобразовательной программы ДОУ («Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие») и предусматривает определенные формы учебной работы.

Формы работы:

- Аэробика.
- Степ – аэробика.
- Ритмическая гимнастика.
- Элементы игрового стретчинга.
- Упражнения с фитболами.
- Игровые приёмы и упражнения.
- Stepbysteb (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе).
- Babygames(подвижные игры, эстафеты).
- Firststep(освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики).

- Подвижные игры.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на расслабление.

Направление реализации программы

При построении системы работы особое внимание было уделено следующим основным физкультурно-оздоровительным направлениям:

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение.

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

Фитбол – аэробика. Главная функция фитбола - разгрузить суставы, когда это необходимо. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия на стечах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Дыхательная гимнастика

Данные упражнения включены в каждое занятие. Эти упражнения позволяют укрепить мышцы дыхательной системы: носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким - либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Все это очень интересно детям, они выполняют их с удовольствием.

Критерии и формы оценки качества знаний

Оценка результатов по усвоению дополнительной образовательной программы проводится два раза в год (сентябрь– вводная диагностика) с целью выявления стартовых условий, проблем развития и достижений детей, итоговая диагностика с целью оценки степени решения поставленных задач проводится в мае.

Механизм оценки результатов освоения программы

- Наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые.
- Фитнес –тестирование (диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных

способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности).

- Анализ полученных данных.
- Беседы с родителями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов.
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.
- Видеоматериалы.
- Фотоотчет.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Календарный учебный график

Даты начала и окончания учебных периодов	С 01.10.2022г.-31.05.2023г.
Количество учебных недель	32 недель
Продолжительность каникул	09.01.2023г.-15.01.2023г.
Сроки проведения мониторинга индивидуального развития ребенка	19.09.2022г. - 1.10. 2022г. 22.05.2023г. – 31.05.2023г.

Методическое обеспечение программы

Ведущая идея данной программы – создание комфортной среды для физкультурно-оздоровительных мероприятий, сохранение и укрепление здоровье ребёнка, повышение двигательной активности, совершенствование физического развития.

Условия реализации образовательной программы «Детский фитнес»

Для успешного проведения занятий необходимо:

- Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.
- Создание образовательной среды, способствующей физкультурно-оздоровительному воспитанию детей.
- Обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода.
- Образовательное сотрудничество детей и взрослых.
- Соблюдение времени и длительности проведения занятия.
- Музыкальное сопровождение во время занятий.
- Создание эмоциональной положительной обстановки.
- Системное проведение занятий.
- Учет нагрузки и дозировки упражнений.
- Необходимо учитывать интересы, потребности ребенка.
- Занятия носят игровой характер.

Материально-технические условия реализации Программы

Программа реализуется через специально созданные условия. Обеспечение образовательного процесса складывается из кадрового, информационно-методического, материально-технического и нормативно-правового обеспечения.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогическими работниками в должности инструктора по физической культуре, прошедший курсы повышения квалификации по теме «Детский фитнес в работе с детьми дошкольного возраста».

Реализация Программы обеспечена работниками в соответствии с требованиями ФГОС ДО

Сведения об образовании и уровне квалификации педагогического персонала

Наименование показателей	Всего работников	Образование		Квалификационная категория		Соответствие занимаемой должности
		Высшее профессиональное	Среднее профессиональное	Высшая	Первая	
Инструктор по физической культуре	1	1				1

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
Степ – платформы – 12 шт.	Магнитофон – 1 шт.	Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения
Мячи – фитболы-12 шт.	Музыкальные диски	Картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Обручи - 12 шт.	Флеш – накопитель с музыкой	Картотека подвижных игр
Гимнастические палки – 12 шт.		Картотека пальчиковой гимнастики
Набивные мячи большие – 12 шт.		Картотека массажных игр
Набивные мячи малые – 12шт.		Картотека дыхательной гимнастики
Мешочки с песком - 12 шт.		Консультации, наглядная информация для родителей

Флажки цветные – 24 шт.		Консультации, наглядная информация для педагогов
Коврики для стретчинга-12 шт.		Конспекты занятий
Дорожки – балансиры – 2 шт.		Методическая литература
Массажные мячи (малые) - 12 шт.		
Гимнастическая скамейка - 3 шт.		
Мячи большие - 12 шт.		
Мячи средние – 12 шт.		
Мячи малые – 12 шт.		
Массажные дорожки – 2шт.		
Конусы – 9 шт.		
Атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.		

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦСфера, 2013
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград:Учитель, 2011
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
6. Литвинова О.М. «Спортивные упражнения и игры в детском саду».- Ростов н/Д: Феникс, 2010
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012
8. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012
9. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011
10. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012
11. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010
12. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
13. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованиемстандартного

14. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
15. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
16. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.- 288с.
17. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
18. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
19. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.

ПРИЛОЖЕНИЕ