

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2»**

Принято педагогическим советом

Протокол №4 от 02.09.2024 г.

Утверждено:

И. О. заведующего «МБДОУ №2»

И.А. Шашкова

Приказ № 90/1 от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для дошкольников»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

Разработчик программы:
Трунилина Олеся Викторовна
инструктор по физической культуре

Заполярный, 2024

Содержание

№п/п	Содержание	Стр.
<i>I.</i>	Целевой раздел	3
<i>1.1.</i>	Пояснительная записка	3
<i>1.2.</i>	Цель и задачи реализации программы.	6
<i>1.3.</i>	Ожидаемые результаты	6
<i>II.</i>	Содержательный раздел	7
<i>2.1.</i>	Учебно-тематический план	7
<i>2.2.</i>	Содержание учебного плана	9
	Календарный учебный график	13
<i>2.3.</i>	Формы контроля и оценочные материалы	17
<i>III.</i>	Организационный раздел	19
<i>3.1.</i>	Условия реализации программы	19
	Список литературы	20

I. Целевой раздел

1. 1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для дошкольников» основными нормативными документами являются:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
- Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Устав «МБДОУ №2».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

В Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р) целью развития дополнительного образования являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высококонкретной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Физическое развитие – неотъемлемая часть всей жизни человека. Взрослые уделяют особое внимание физическому здоровью и активности детей дошкольного возраста, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармоничного развития личности ребенка. Важную роль

при этом играет современное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Фитнес для детей – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный командный вид спорта, собравший все лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнеса определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движения и музыки.

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями физкультурой. Прежде всего, это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский фитнес – это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми. Детский фитнес - это спортивные занятия, которые могут включать в себя аэробику и элементы йоги. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия на степ платформах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Занятия фитнесом доставляют детям большое удовольствие. Для того, чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес - инструктором Джином Миллером. С помощью степ - аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ - аэробикой – укрепление нервной, дыхательной,

мышечной, сердечно - сосудистой систем организма, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования стап-аэробики в работе с детьми:

- огромный интерес дошкольников к занятиям степ - аэробикой, неиссякающий на протяжении всего учебного года;
- у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры;
- развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений;
- воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др;
- повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство фитнеса – его оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость создания программы физкультурно-спортивной направленности, которая дополняла бы программу по физическому воспитанию и способствовала оздоровлению детей, их потребности в здоровом образе жизни.

Адресат программы: воспитанники 5-7 лет.

Форма реализации программы: очная.

Сроки реализации программы: 9 месяцев (сентябрь – май). Программа рассчитана на 36 часов обучения.

Формы организации образовательного процесса: групповая (10 человек). Группа формируется на основе решения обучающихся заниматься фитнесом, заявления родителей (законных представителей). Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок. Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Режим занятий: один раз в неделю по 1 академическому часу, академический час – 30 минут.

Виды занятий по программе. Основными формами учебно – воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия.

Формы подведения итогов реализации программы: спортивный праздник, выполнение тестовых заданий на выявление уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Старший дошкольный возраст – это период быстрого роста и физического развития организма ребенка. Наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса. В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо.

Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это обусловлено анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями.

Двигательные навыки у детей в этом возрасте формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы. Именно в старшем дошкольном возрасте закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания.

Углубляются представления детей о здоровье и о здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для развития физических качеств дошкольников, приобщение к здоровому образу жизни через занятия фитнесом.

Задачи программы:

Развивающие задачи:

1. Развивать гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.

2. Развивать творческие способности воспитанников.

Образовательные задачи:

1. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (мячи-хопы, степ-платформы, ленты, мячи).

2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

3. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

4. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Воспитательные задачи:

1. Содействовать созданию сплоченного детского коллектива

2. Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества и т.д.)

1.3. Ожидаемые результаты

Результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для дошкольников» разработаны в виде целевых ориентиров и представляют собой характеристики возможных достижений ребенка:

- будут знать понятия степ-аэробики, футбол-гимнастики, игрового стретчинга, манеру исполнения тех или иных движений;
- выполняют упражнения на фитболе, степ-платформе, упражнения ритмической гимнастики с предметами;
- будут знать правила техники безопасности при проведении занятий;
- обучающиеся будут проявлять самостоятельность, саморегуляцию в двигательной деятельности;
- обучающиеся будут свободно общаться и объединяться для совместной игры; координировать свои поступки с действиями других членов группы во время занятий;
- обучающиеся будут проявлять стойкий интерес к занятиям фитнесом;
- обучающиеся станут проявлять дружелюбие в отношениях с другими обучающимися.

II. Содержательный раздел

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 придает занятиям

зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.	Правила техники безопасности	1	0,5	0,5	
3.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	3	1,5	1,5	
Раздел 2. Игровой стретчинг					
1.	Знакомство с понятием «Фитнес»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль

2.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	(опрос, обсуждение, анализ движений)
3.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1	0,5	0,5	
4.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1	0,5	0,5	
5.	Игровой стретчинг «Просто так»	1	0,5	0,5	
Раздел 3. Степ-аэробика					
1.	Степ-аэробика. Комплекс №5	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.	Степ-аэробика. Комплекс №6	1	0,5	0,5	
3.	Степ-аэробика. Комплекс №7	1	0,5	0,5	
4.	Степ-аэробика. Комплекс №8	1	0,5	0,5	
5.	Степ-аэробика. Комплекс №9	1	0,5	0,5	
6.	Степ-аэробика. Комплекс №10	1	0,5	0,5	
Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки					
1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
Раздел 5. Ритмическая гимнастика					
1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0,5	0,5	
3.	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0,5	0,5	
4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1	0,5	0,5	
Раздел 6. Элементы футбола					
1.	Фитбол -гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.	Фитбол -гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	1	-	1	

3.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	1	0,5	0,5	
4.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	1	-	1	
Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики					
1.	«Рубка дров», «Каланча»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1	0,5	0,5	
3.	«Лотос», «Поезд»	1	0,5	0,5	
4.	«Дышим животом», «Ежики»	1	0,5	0,5	
Основы гигиены и здорового образа жизни		1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Спортивный праздник
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		36	15,5	20,5	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Проведение инструктажей по технике безопасности в спортивном зале. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2. Правила техники безопасности

Теория.

Правила поведения в спортивном зале. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале).

Тема 3-5. Общая физическая подготовка.

Теория. Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

Раздел 2. Игровой стретчинг

Тема 6-10.

Теория. Знакомство с фитнесом, с оборудованием для фитнеса. Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Практика. Выполнение упражнений.

Раздел 3. Степ-аэробика

Тема 11-16.

Тема 11. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Практика. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 7.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 14. Степ-аэробика. Комплекс № 8.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.

Тема 15. Степ-аэробика. Комплекс № 9.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.

Тема 16. Степ-аэробика. Комплекс № 10.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.

Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки

Тема 17-18.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему

Тема 19-20. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев

ног

- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Быстро по местам»

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.

Раздел 5. Ритмическая гимнастика

Тема 21-24.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Раздел 6. Элементы футбола

Тема 25-28.

Теория: Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах.

Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе. Упражнения из положения лежа на фитболе на спине. Упражнения из положений: лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плываем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема 29-32.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на фитболе.

Основы гигиены и здорового образа жизни

Тема 33.

Познакомить с понятием «здоровье», его значением в жизни человека. Что такое здоровье, его составляющие. Характеристика здорового человека.

Понятие о гигиене. О значении гигиены в жизни человека. Влияние физических упражнений на развитие человека, его работоспособность и самочувствие. Значение занятий физическими упражнениями, их влияние на организм.

Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата проведения по плану</i>	<i>Дата проведения по факту</i>
Сентябрь				
<i>1 неделя</i>	<i>Мониторинг</i>	<i>1</i>		
<i>2 неделя</i>	<i>Вводное занятие</i>	<i>1</i>		
<i>3 неделя</i>	<i>Правила техники безопасности</i>	<i>1</i>		

4 неделя	Общая физическая подготовка	1		
Итого за месяц		4		
Октябрь				
1 неделя	Общая физическая подготовка	1		
2 неделя	Общая физическая подготовка	1		
3 неделя	Знакомство с понятием «Фитнес»	1		
4 неделя	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений	1		
Итого за месяц		4		
Ноябрь				
1 неделя	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	1		
2 неделя	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	1		
3	Игровой стретчинг «Просто	1		

<i>неделя</i>	<i>так»</i>			
<i>4 неделя</i>	<i>Степ-аэробика. Комплекс №5</i>	<i>1</i>		
<i>Итого за месяц</i>		<i>4</i>		
<i>Декабрь</i>				
<i>1 неделя</i>	<i>Степ-аэробика. Комплекс №6</i>	<i>1</i>		
<i>2 неделя</i>	<i>Степ-аэробика. Комплекс №7</i>	<i>1</i>		
<i>3 неделя</i>	<i>Степ-аэробика. Комплекс №8</i>	<i>1</i>		
<i>4 неделя</i>	<i>Степ-аэробика. Комплекс №9</i>	<i>1</i>		
<i>Итого за месяц</i>		<i>4</i>		
<i>Январь</i>				
<i>2 неделя</i>	<i>Степ-аэробика. Комплекс №10</i>	<i>1</i>		
<i>3 неделя</i>	<i>Осанка – основа здоровья</i>	<i>1</i>		
<i>4 неделя</i>	<i>Осанка – основа здоровья</i>	<i>1</i>		
<i>Итого за месяц</i>		<i>3</i>		

Февраль				
<i>1</i> <i>неделя</i>	<i>Плоскостопию – нет!</i>	<i>1</i>		
<i>2</i> <i>неделя</i>	<i>Плоскостопию – нет!</i>	<i>1</i>		
<i>3</i> <i>неделя</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>«Вместе весело шагать»</i>	<i>1</i>		
<i>4</i> <i>неделя</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>«Зверобика»</i>	<i>1</i>		
Итого за месяц		4		
Март				
<i>1</i> <i>неделя</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>«Четыре таракана и сверчок»</i>	<i>1</i>		
<i>2</i> <i>неделя</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>«Три поросенка»</i>	<i>1</i>		
<i>3</i> <i>неделя</i>	<i>Фитбол -гимнастика.</i> <i>Комплекс №1. «Веселые гуси».</i> <i>Динамические упражнения</i>	<i>1</i>		
<i>4</i> <i>неделя</i>	<i>Фитбол -гимнастика</i> <i>Комплекс №2. «Веселые гуси»</i> <i>(закрепление)</i>	<i>1</i>		
<i>5</i>	<i>Фитбол –гимнастика.</i>	<i>1</i>		

<i>неделя</i>	<i>Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»</i>			
<i>Итого за месяц</i>		<i>5</i>		
<i>Апрель</i>				
<i>1 неделя</i>	<i>Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)</i>	<i>1</i>		
<i>2 неделя</i>	<i>«Рубка дров», «Каланча»</i>	<i>1</i>		
<i>3 неделя</i>	<i>«Воздушные шары», «Тигр на охоте»</i>	<i>1</i>		
<i>4 неделя</i>	<i>«Лотос», «Поезд»</i>	<i>1</i>		
<i>Итого за месяц</i>		<i>4</i>		
<i>Май</i>				
<i>1 неделя</i>	<i>Основы гигиены и здорового образа жизни</i>	<i>1</i>		
<i>2 неделя</i>	<i>Спортивный праздник</i>	<i>1</i>		
<i>3 неделя</i>	<i>Мониторинг</i>	<i>1</i>		

<i>4 неделя</i>	<i>Повторение</i>	<i>1</i>		
<i>Итого за учебный год</i>		<i>36</i>		

2.3.Формы контроля. Оценочные материалы.

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

№ п / п	Ф.И.О. ребенка	Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах, степсах	Владеет дыхательными упражнениями	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Развита правильная осанка	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм	Все го бал лов

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Помещение: физкультурный зал.
- Детский спортивно-игровой комплекс: состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).
- Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы.
Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др.
Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.
- Приборы и оборудование: ноутбук, колонки.
- Информационное обеспечение: флеш-накопитель с музыкой.

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре. Образование среднее профессиональное или высшее; профессиональная переподготовка «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение),
- наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.),
- практический.

Формы организации образовательного процесса:

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям,

потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и др.

Во вторую группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К третьей группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К четвертой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФиДансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К пятой группе относятся спортивные и подвижные игры.

Список литературы

Для педагога:

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993г.
2. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., "Советский спорт", 1988г.
3. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь
4. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972г.
5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
7. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-сост.А.П.Матвеев, Т.В.Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа,2005.- 94,[2] с.

8. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П.
Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. -
Омск:СибГАФК,1998.-4 с.

Для родителей:

1.Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.

3. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.

4. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.

5. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.