Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 «Журавушка»

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МБДОУ №29 «Журавушка»
Протокол №03 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ №29 «Журавушка»
№ ДС29-11-81/3 от 18.04.2023

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00C8F2F0D7D10933C669378A6A8713A35C
Владелец:
Солопьева Светлана Викторовна
Действителен: 14.02.2022 с по 10.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Fitness kids»

Возраст обучающихся 3-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 76

Автор – составитель:
Финько Мария Анатольевна
педагог дополнительно образования

СУРГУТ
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Департамент образования Администрации города Сургута
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 29 «Журавушка»

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Fitness kids»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего ДОП	Финько Мария Анатольевна
Год разработки ДОП	2023 год
Где, когда и кем утверждена ДОП	Программа принята на заседании педагогического совета 15.03.2023, протокол № 03, утверждена заведующим МБДОУ № 29 «Журавушка» С.В. Солопьевой, приказ № ДС29-11-81/3 от 18.04.2023
Уровень программы	Стартовый
Цель ДОП	Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни
Задачи	
Обучающие	Формировать устойчивый интерес детей к занятиям спортом
	Формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях
	Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать навык правильной осанки и профилактика плоскостопия)
	Оказать благотворительное влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка
	Обучить приемам релаксации, самодиагностики
	Формировать слуховые и зрительные ориентировки
	Развивать и укреплять все основные мышечные группы
Развивающие	Развить физические качества детей 3-5 лет (координацию, гибкость, силу, выносливость)
	Развить функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма
	Развить мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах), координационные, силовые и скоростные способности, умение ориентироваться в пространстве
	Развить память, наблюдательность, произвольное внимание
	Развить детскую самостоятельнось и инициативу воображения, фантазии, способности к импровизации
	Развить крупную и мелкую моторику (произвольности, ритмичности и точности движений).
Воспитательные	Воспитаывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении
	Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями
	Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки
Ожидаемые результаты освоения программы	**Личностные:** Получать удовлетворение от активной деятельности. Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку. Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников. Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности.

	Предметные: Под контролем педагога технично выполнять движения. Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога. Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики. **Метапредметные:** Проговаривать последовательность действий. Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии. Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю – 38 недель в год. Общая продолжительность программы в год – 76 часов
Форма проведения занятий	Групповая, продолжительность 20 минут
Возраст обучающихся	3-5 лет
Методическое обеспечение	Дидактические материалы: - картотеки игр, - картотека массажа, - картотека игрового самомассажа; - картотека игровых упражнений, - картотека упражнений для развития физических качеств Методические пособия Специальная литература
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Для реализации представленной программы необходим спортивный зал, оборудованный: - гимнастическими стенками, - турником, - гимнастическими матами; - гимнастические палки, - гимнастические мячи, - гимнастические обручи - гимнастические гантели (пластик), - флажки, - скакалки, - тяжелые гимнастические мячи - степ-платформы; - мячи-фитболы; - ковёр; - музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, дисковый проигрыватель); - спортивная форма для занимающихся

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Fitness kids» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе МБДОУ №29 «Журавушка» г. Сургута ХМАО-Югры и направлена на обеспечение физического развития личности ребенка.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Примерными требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2
- Локальными актами и положениями МБДОУ №29 «Журавушка» г. Сургута ХМАО-Югры.

Реализация программы осуществляется за пределами ФГОС ДО, не реализуется взамен или в рамках основной образовательной деятельности и за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ ДО. Количество и длительность занятий, регламентируется СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

Реализация программы осуществляется за пределами ФГОС ДО, не предусматривает подготовку воспитанников к прохождению государственной итоговой аттестации. Программа не реализуется взамен или в рамках основной образовательной деятельности и за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ ДО. Количество и длительность занятий, регламентируется СП 2.4.3648-20**,** СанПиН 1.2.3685-21.

Актуальность программы. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к

ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми 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 последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Уровень освоения программы: стартовый.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое развитие детей младшего дошкольного возраста.

Отличительной особенностью программы является то, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. 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.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 3-5 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

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.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 3-5 лет. Наполняемость группы 5-9 человек.

Условия приема:

- Зачисление детей в группы платные образовательные услуги производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя)обучающегося;
- Обучающему должно быть от 3 до 5 лет;
- Обучающийся должен владеть русским языком.

Объем программы. Общее количество учебных занятий в год 76 часа.

Формы обучения и виды занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 20 минут. Форма занятий – групповая.

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

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 успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- Здоровьесберегающие технологии

Цель ДОП: Содействие всестороннему развитию личности ребенка, повышение уровня его физической подготовленности, развитие двигательных способностей, приобщение к систематическим занятиям физической культурой через знакомство с многообразием современных направлений фитнес технологий и интерес к здоровому образу жизни.

Задачи ДОП

Обучающие

Формировать устойчивый интерес детей к занятиям спортом

Формировать знания о влиянии занятий детским фитнесом, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях

Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать навык правильной осанки и профилактика плоскостопия)

Оказать благотворительное влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка

Обучить приемам релаксации, самодиагностики

Формировать слуховые и зрительные ориентировки

Развивать и укреплять все основные мышечные группы

Развивающие

Развить физические качества детей 3-5 лет (координацию, гибкость, силу,

выносливость)

Развить функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, нервной и сердечно-сосудистой систем организма

Развить мышечную силу, гибкость (подвижность в суставах), координационные, силовые и скоростные способности, умение ориентироваться в пространстве

Развить память, наблюдательность, произвольное внимание

Развить детскую самостоятельнось и инициативу воображения, фантазии, способности к импровизации

Развить крупную и мелкую моторику (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

Воспитаывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении

Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями

Воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки

Условия реализации программы

Материально-техническая база для реализации программы

Для реализации представленной программы необходим спортивный зал, оборудованный:

- гимнастическими стенками,
- турником,
- гимнастическими матами;
- гимнастические палки,
- гимнастические мячи,
- гимнастические обручи
- гимнастические гантели (пластик),
- флажки,
- скакалки,
- тяжелые гимнастические мячи
- степ-платформы;
- мячи-фитболы;
- ковёр;
- музыкальное оборудование (усилитель, ресивер, колонки, DVD проигрыватель, дисковый проигрыватель);

- спортивная форма для занимающихся

Планируемые результаты

Личностные:

- Получать удовлетворение от активной деятельности
- Формировать устойчивое равновесие и правильную осанку
- Принимать дружелюбно отношения игрового партнерства, принимать помощь от взрослого и сверстников
- Чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности

Предметные:

- Под контролем педагога технично выполнять движения
- Внимательно и своевременно следовать рекомендациям педагога

-Ритмично исполнять связки из танцевальных и базовых шагов аэробики

Метапредметные:

- Проговаривать последовательность действий
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке

Планирование системы занятий в соответствии с задачами обучения: Воспитательно-образовательный процесс осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН, в групповой форме в процессе работы с детьми 3-5 лет - 2 раз в неделю по 20 минут. Общее количество занятий в год - 76.

Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Fitness kids»							
1 полугодие			**2 полугодие**			**Итого**	
Период	**Кол-во недель**	**Кол-во часов**	**Период**	**Кол-во недель**	**Кол-во часов**	**Кол-во недель**	**Кол-во часов за год**
01.09 – 30.12.2023	17	35	08.01 – 31.05.2024	21 неделя	41	38 недель	76
Сроки организации промежуточного контроля						**Формы контроля**	
Третья, четвертая неделя декабря			Третья, четвертая неделя мая			Педагогическая диагностика, показательные выступления	

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Спортивно-ритмические упражнения	3	0,5	2,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
2	Танцы-игры (зверобика)	5	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
3	Спортивные танцы (Зумба)	4	1	3	Педагогическая диагностика, показательные выступления
4	Фитбол-гимнастика	10	1	9	Педагогическая диагностика, показательные выступления
5	Ритмическая гимнастика	5	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
6	Стретчинг (игровой стретчинг)	6	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
7	Игровые упражнения	5		5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
8	Игровой самомассаж,	5		5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
9	Дыхательные упражнения	5		5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
10	Упражнения с предметами	6		6	Педагогическая диагностика, показательные выступления
11	Подвижные и музыкально-ритмические игры	5	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
12	Пальчиковая гимнастика	4	0,5	3,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
13	Партерная гимнастика	5	0,5	4,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления

14	Степ - аэробика	7	0,5	6,5	Педагогическая диагностика, показательные выступления
15	Входной контроль	1		1	Педагогическая диагностика
16	Итоговое занятие	1		1	Педагогическая диагностика
	Итого	**76**	**6**	**70**	

Содержание учебного плана

Спортивно-ритмические упражнения разной направленности. Это могут быть танцы- разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приемы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление позвоночника, выполняются лежа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов, обручей, лент.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

Их проведение решает целый комплекс задач:

- развитие двигательных навыков;
- обучение основным двигательным действиям;
- развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета;
- улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- устранение венозного застоя;
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи; - адаптация организма к физической нагрузке.

Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъеме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Ритмическая гимнастика с элементами аэробики - общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов, состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения с элементами художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики.

Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Комплексы упражнений игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания

Стэп-аэробика. Упражнения делают под ритмическую музыку для развития и укрепления крупных мышц, они выполняются непрерывно, развивая выносливость и координацию движений.

Игровой самомассаж, массаж в парах является одной из основ 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. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребенок воздействует на весь организм в целом с полной уверенностью в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивающее у него позитивно-ценностное отношение к собственному телу.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребенка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Через эти упражнения укрепляются 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. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные и музыкально-ритмические игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Структура занятий

Части занятия	Время	Нагрузка	Виды упражнений
Разминка	2-3мин.	Упражнения низкой ударности, низкой интенсивности (приставные шаги, марш на месте, полуприседания и др.).	Ходьба, стретчинг, дыхательные упражнения
Аэробная часть	8-10 мин.	Упражнения низкой интенсивности, средней и высокой степени интенсивности, высоко-ударные (большая амплитуда движений), подъем коленей, подскоки, прыжки, бег	Упражнения с большой амплитудой движений, прыжки, подскоки, подвижные игры с прыжками, бегом, эстафеты. Танцевальные ритмические упражнения, включающие в работу крупные группы мышц
Заминка	1 мин.	Низко-ударные упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг
Партерные упражнения	3-4 мин.	Упражнения низкой и средней интенсивности из положения сидя, лежа	Упражнения на укрепление мышц рук, спины, груди, брюшного пресса, ног, развитие гибкости
Заключительная часть	1-2 мин.	Упражнения низкой интенсивности	Дыхательные упражнения. Стретчинг

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09.2023	По расписанию	Групповая	2	«Познакомься- повтори»	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
2		06.09.2023	По расписанию	Групповая		Первичная диагностика (входной контроль)		
3		11.09.2023	По расписанию	Групповая	1	Зверобика		
4		13.09.2023	По расписанию	Групповая	1	Что такое стретчинг?		
5		18.09.2023	По расписанию	Групповая	1	Части тела		
6		20.09.2023	По расписанию	Групповая	1	Знакомимся со степ - платформой		
7		25.09.2023	По расписанию	Групповая	1	Фитнес тренировка №1		
8		27.09.2023	По расписанию	Групповая	1	Подвижные и музыкально ритмические игры		
Всего за месяц					**8**			
9	Октябрь	02.10.2023	По расписанию	Групповая	1	Фитнес тренировка №1	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
10		04.10.2023	По расписанию	Групповая	1	Игровой самомассаж и для чего он нужен		
11		09.10.2023	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика		
12		11.10.2023	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №2		
13		16.10.2023	По расписанию	Групповая				
14		18.10.2023	По расписанию	Групповая	2	Фитбол-гимнастика		
15		23.10.2023	По расписанию	Групповая				
16		25.10.2023	По расписанию	Групповая	1	Пойми себя и свой организм		
17		30.10.2023	По расписанию	Групповая	1	Фитнес азбука		
Всего за месяц					**9**			
18	Ноябрь	01.11.2023	По расписанию	Групповая	1	Спортивно-ритмические упражнения	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
19		03.11.2023	По расписанию	Групповая	2	Вот так я умею		
20		06.11.2023	По расписанию	Групповая				
21		08.11.2023	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №3		
22		13.11.2023	По расписанию	Групповая				
23		15.11.2023	По расписанию	Групповая	2	Фитбол-гимнастика		
24		20.11.2023	По расписанию	Групповая				
25		22.11.2023	По расписанию	Групповая	2	Степ аэробика		
26		27.11.2023	По расписанию	Групповая				
27		29.11.2023	По расписанию	Групповая	1	Если бы ноги стали руками		
Всего за месяц					**10**			
28	Декабрь	04.12.2023	По расписанию	Групповая	1	Фитнес азбука	Спортивный зал	
29		06.12.2023	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика		

30		11.12.2023	По расписанию	Групповая	1	Будь здоров и осторожен		Педагогическая диагностика, показательные выступления
31		13.12.2023	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №4		
32		18.12.2023	По расписанию	Групповая				
33		20.12.2023	По расписанию	Групповая	2	Если нравится тебе, то делай так		
34		25.12.2023	По расписанию	Групповая				
35		27.12.2023	По расписанию	Групповая	1	Зверобика		
Всего за месяц					**8**			
36	Январь	08.01.2024	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
37		10.01.2024	По расписанию	Групповая	1	Будь здоров и осторожен		
38		15.01.2024	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №5		
39		17.01.2024	По расписанию	Групповая				
40		22.01.2024	По расписанию	Групповая	1	Игротанцы – элементы танцевальных упражнений		
41		24.01.2024	По расписанию	Групповая	1	Игры-аттракционы		
42		29.01.2024	По расписанию	Групповая	1	Спортивно-ритмические упражнения		
43		31.01.2024	По расписанию	Групповая	1	Фитнес азбука		
Всего за месяц					**8**			
44		05.02.2024	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №6	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
45		07.02.2024	По расписанию	Групповая				
46		12.02.2024	По расписанию	Групповая	1	Пойми себя и свой организм		
47		14.02.2024	По расписанию	Групповая	1	Удержись со степа не свались		
48		19.02.2024	По расписанию	Групповая	1	Зумба		
49		21.02.2024	По расписанию	Групповая	1	Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик		
50		26.02.2024	По расписанию	Групповая	1	Эстафета крабов		
51		28.02.2024	По расписанию	Групповая	1	Спортивно-ритмические упражнения		
Всего за месяц					**8**			
52	Март	04.03.2024	По расписанию	Групповая	1	Зверобика	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
53		06.03.2024	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №7		
54		11.03.2024	По расписанию	Групповая				
55		13.03.2024	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика		
56		18.03.2024	По расписанию	Групповая	1	Мы здоровье сбережем		
57		20.03.2024	По расписанию	Групповая	1	Веселые ножки		
58		25.03.2024	По расписанию	Групповая	1	Веселая фитбол-гимнастика		
59		27.03.2024	По расписанию	Групповая	1	Зумба		
Всего за месяц					**8**			
60	Апрель	01.04.2024	По расписанию	Групповая	1	Фитнес азбука	Спортивный зал	Педагогическая диагностика,
61		03.04.2024	По расписанию	Групповая	1	Степ аэробика		

62		08.04.2024	По расписанию	Групповая	1	Если нравится тебе, то делай так		показательные выступления
63		10.04.2024	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №8		
64		15.04.2024	По расписанию	Групповая				
65		17.04.2024	По расписанию	Групповая	2	Зумба		
66		22.04.2024	По расписанию	Групповая				
67		24.04.2024	По расписанию	Групповая	2	Игротанцы – элементы танцевальных упражнений		
68		29.04.2024	По расписанию	Групповая				
Всего за месяц					**9**			
69	Май	06.05.2024	По расписанию	Групповая	2	Зверобика	Спортивный зал	Педагогическая диагностика, показательные выступления
70		08.05.2024						
71		13.05.2024	По расписанию	Групповая	1	Партерная гимнастика		
72		15.05.2024	По расписанию	Групповая	2	Фитнес тренировка №9		
73		20.05.2024	По расписанию	Групповая				
74		22.05.2024	По расписанию	Групповая	2	Педагогический мониторинг		
75		27.05.2024	По расписанию	Групповая				
76		29.05.2024	По расписанию	Групповая	1	Итоговое занятие		
Всего за месяц					**8**			
Итого за год					**76**			

Формы аттестации/контроля

Способы определения результативности: педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика, показательные выступления, итоговые занятия.

Педагогическая диагностика обучающихся проводится в конце 1-го полугодия (декабрь) - промежуточная диагностика, в конце учебного года (май) – итоговая диагностика.

Критерии оценки аттестации

Педагогическая диагностика - оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связана с оценкой эффективности педагогических действий и дальнейшим планированием педагогической деятельности. Педагогическая диагностика проводится в ходенаблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

В ходе образовательной деятельности педагог дополнительного образования должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам полугодия, учебного года.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

-оптимизация работы с группой детей.

Формы: фитнес-тестирование, наблюдение, анализ полученных данных, беседа с родителями.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

Уровни развития основных физических качеств:

Высокий уровень– выполнение 70% предложенных упражнений.

Средний уровень – выполнение 50% предложенных упражнений.

Фитнес- тестирование проводится по параметрам:

- Ловкость (равновесие);
- гибкость;
- чувство ритма;
- координационные способности

Диагностический инструментарий

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

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.

Ловкость (Равновесие)

И.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

1. Упражнение «Фламинго» 5-7 лет

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Пол ребенка	3-5 лет
Мальчики	8,7 - 12
Девочки	7,3 – 10,6

Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

Гибкость	**Пол**	**Уровень**	**3-5 лет**
	Мальчики	Высокий	7 см
		Средний	2-4
		Низкий	Менее 2 см
	Девочки	Высокий	8 см
		Средний	4-7 см
		Низкий	Менее 4см

Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий–соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний –испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Координационные способности

Челночный бег	**Пол**	**Уровень**	**3-5 лет**
	Мальчики	Высокий	13,2
		Средний	13,6
		Низкий	14,0
	Девочки	Высокий	13,0
		Средний	13,8
		Низкий	14,3

Методическое обеспечение программы

Типы занятий:
а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.
Виды занятий.

- Тренировочное занятие
- Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры)
- Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям
- Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования
- Контрольно-проверочное занятие.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игро-танцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Формы организации образовательного процесса

Программа составленна таким образом, что организация деятельности дошкольников предпологает сдедующие формы:

- Познавательная беседа
- Игровые приёмы и упражнения
- Объяснение
- Наглядно-демонстративный показ.

Структура занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Литература

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.

6. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с Использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
7. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
8. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
11. Николаева Н.И. Школа мяча. – спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2010.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
14. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
15. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
16. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченкот.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.