

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-центр
развития ребенка - детский сад № 17 «Василек»**

Принято
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Согласовано
Совет МБДОУ
протокол № 1 от 31.08.2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель МБДОУ
детский сад № 17 «Василек»
Н.П. Иванова
Приказ №80 от «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
В РАМКАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
На 2022-2023 учебный год**

Составитель: Кожевникова Е.Н.
Инструктор по физической культуре
МБДОУ №17 «Василек»

г.о. Мытищи, 2022 г.

1. Содержание

№	Наименование	Страницы
1.	Содержание	3
2.	Паспорт программы	3
3.	Пояснительная записка	3
3.1.	Цели и задачи программы	5
3.2.	Планируемые результаты (целевые ориентиры)	6
3.3.	Объем образовательной нагрузки	7
4.	Содержание программы	9
5.	Организационно-педагогические условия	10
5.1.	Учебный план	10
5.2.	Календарный учебный график	11
5.3.	Программно-методическое обеспечение	18
5.4.	Материально-техническое обеспечение	19
6.	Список литературы	19
7.	Мониторинг. Приложение	20

2. Паспорт программы

Наименование программы	ДОП «Детский фитнес»
Основания для разработки Программы	Запрос родителей (законных представителей)
Заказчики программы	Родители (законные представители)
Цель программы	Развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста, через занятия детским фитнесом.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">-Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление силы мышц стопы с целью предупреждения плоскостопия;-Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме;-Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость;-Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культуры;- Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;-Развитие и укрепление всех основных мышечных групп;- Развивать творческие способности воспитанников;- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.

3. Пояснительная записка

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение

тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом

развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что через танец, музыку и движение дети с быстрее овладевают основными движениями, у них улучшается координация, моторика, развивается гибкость, они становятся более внимательными, и как следствие - у них улучшается речь. Многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых был бы учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических возможностей. Программа по детскому фитнесу должна способствовать, в первую очередь, коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

В тоже время во время занятий детским фитнесом следует не допускать и чрезмерно высокой двигательной активности, перегружать детей.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утвержденной распоряжением Правительства российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2020 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам " (с изменениями на 30 сентября 2020 года);

- Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (УТВЕРЖДЕНЫ на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России 3 июня 2003 года);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача

Российской от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»).

4. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Умеют точно исполнять танцевальные движения;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни

Предполагаемые результаты к концу 1-го года обучения (5-6 лет)

• Умеют согласовывать движения и дыхание при выполнении упражнений игрового стрейчинга;

- Умеют управлять своим телом, а также правильно дышать (носом);
- Освоили составные элементы ритмических и танцевальных движений.

Предполагаемые результаты к концу 2-го года обучения (6-7 лет)

• Владеют новыми комбинациями ритмических и танцевальных движений;

• Умеют запоминать и выполнять рисунок танца самостоятельно без подсказки;

• Принимают правильное исходное положение при выполнении прыжков;

• Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);

• Знать, что такое фитнес, правильно держать осанку, выполнять упражнения, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);

- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа;

- Соблюдают красоту и грациозность при выполнении упражнений под музыку;
- Владеют обручем и всеми его способами;
- Движения выполняют ритмично и выразительно;
- Соблюдают четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча;
- Сохраняют равновесие с использованием разного оборудования и разных способов выполнения упражнения;
- Развита сила основных мышечных групп;

Предусмотрено проведение диагностики дополнительной образовательной деятельности:

- - начальная диагностика (сентябрь);
- - итоговая диагностика (май).

Цель диагностики: Выявление уровня развития ребенка и динамики его развития в процессе освоения дополнительной платной образовательной услуги.

3.3. Объем образовательной нагрузки

Программа представлена в виде 64 занятий в физкультурном зале на год обучения, с октября по май месяц. Программа предусматривает обучение детей, через игры и игровые упражнения с подгруппой до 15 детей.

Занятия проводятся два раз в неделю, во вторую половину дня, после сна. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной.

Вводная часть: разминка (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть(аэробная/танцевальная): ОРУ – ритмические упражнения, способствующие формированию ритмической способности, блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, ритмических и танцевальных движений,

пластики, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Объём программы:

Срок реализации программы 2 года.

Образовательный процесс разделён **на два модуля:**

Первый модуль – первый год обучения;

Второй модуль – второй год обучения;

Срок обучения на каждом этапе восемь месяцев (64 занятия).

Организационно-педагогические условия:

Режим занятий:

– 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц).

• возраст детей 5-6 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий не более 25 минут;

• возраст детей 6-7 лет 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий не более 30 минут.

Принципы реализации программы:

• Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

• Принцип систематичности– подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;

• Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

- Принцип умеренности– продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

- Принцип цикличности– чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-танцевальных представлений и других мероприятиях.

4. Содержание программы.

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

- ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)

- степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)

- гимнастика, аэробика с элементами танцев (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).

- подвижные игры (развитие координации движений).

- дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного

процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

5. Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
2.	Первичная диагностика показателей физического развития.	1
3.	Вводное занятие «Что такое фитнес»	2
4.	Самомассаж и стретчинг	4
5.	Аэробика с обручем, гимнастика и стретчинг	5
6.	Гимнастика с малым мячом и стретчинг	9
7.	Танцевальная аэробика, силовая гимнастика и стретчинг	3
8.	Силовая гимнастика, акробатика с элементами танцев	6
9.	Итоговая диагностика физического развития. Анализ выполнения программы.	2
Итого:		32 часа

5.1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

Месяц	Кол-во занятий	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Октябрь		<p><i>(Педагогический мониторинг, Приложение 1)</i></p> <p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика с элементами танца «Зоопарк»</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой</p> <p>Игровое упражнение "Раки прячутся" + "Колобок";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Гриб"</p> <p>Танцевальная аэробика с средним/малым мячом</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу.</p> <p>Игровое упражнение «Раки»</p> <p>Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Поезд»;</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>«Мой мяч»</p> <p>«Прыг, скок, хлоп»</p> <p>«Умное эхо»</p>	<p>"Журавль"</p> <p>«Цапля»</p> <p>«Сундучок»</p> <p>"Веточка"</p> <p>"Собачка"</p> <p>«Лисичка»</p> <p>«Кустик»</p> <p>"Морская звезда"</p> <p>"Бабочка"</p>
Итого занятий:	8			

Ноябрь		<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой</p> <p>Гимнастика с набивным мячом с элементами танца.</p> <p>Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьишки идут назад»</p> <p>Игровое упражнение «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Раки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх, с элементами гимнастики/танцев.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «Моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь.</p> <p>Прыжки через планку с разбега способом "ножницы".</p> <p>Впрыгивание на предмет с места.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер», «Еж».</p>	<p>"Будь внимателен"</p> <p>"Походка и настроение"</p>	<p>«Елка», «Горизонт»</p> <p>"Паучок"</p> <p>"Сорванный цветок"</p> <p>«Жучок»</p>
Итого занятий:	8			<p>"Солнышко садится за гору»</p>
Декабрь		<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук.</p> <p>Подскоки, руки на поясе;</p> <p>Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг;</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»;</p> <p>«Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист".</p> <p>Прыжки на двух ногах с</p>	<p>"Путаница"</p> <p>"Скажи ласковое слово"</p>	<p>"Солнышко"</p> <p>"Ручей"</p> <p>"Жучок"</p> <p>"Бабочка"</p> <p>"Кузнечик"</p> <p>"Цветок"</p> <p>"Деревце"</p>

		<p>продвижением, хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»;</p> <p>«Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист"</p> <p>Аэробика. Йога;</p> <p>Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку».</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки.</p> <p>Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на пол, поймать мяч. (Танцевальный блок).</p> <p>Отбивание мяча двумя руками и поочередно.</p> <p>Ходьба с хорошей отмашкой рук.</p> <p>Подскоки, руки на поясе;</p> <p>Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг;</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»;</p> <p>«Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист".</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой с элементами танцев;</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»;</p> <p>«Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист"</p> <p>Аэробика. Йога;</p> <p>Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой;</p> <p>Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»;</p> <p>«Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист"</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Аэробика. Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями Подбрасывание мяча вверх, руками делать «моталочку». Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на степ-платформу, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом, с элементами танцев; Упражнение «Дед» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий» (Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Промежуточная диагностика физического развития и состояния здоровья детей.</p>		
Итого занятий:	8			

Январь		<p>Маршировка по кругу. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Веселые ножки», «Крокодил», «Гусеница», «Маленькие лягушки».</p> <p>Ползание спиной вперед на ягодицах, руки в упоре сзади, передвигаться по кругу с зажатым между коленями мячом.</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями.</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои"</p> <p>Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.</p> <p>Бросить мяч вверх, присесть, достать пальцами рук пол, встать и поймать мяч.</p> <p>Ударить мячом об пол так, чтобы после отскока от пола он подлетел над головой, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Игровое упражнение "Сосулька", "Сосулька капает".</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самолет»</p> <p>Упражнения на турнике: - «Улитка» - «Кольцо»</p> <p>Дыхательная гимнастика Упражнение «Насос»</p>	<p>"У белки в дупле" "Горячий и холодный мяч"</p>	<p>"Вторая поза воина", "Лебедь", "Кустик", "Русалочка", "Фонарик", "Гора", "Жучок"</p>
Итого занятий:	8			
Февраль		<p>Маршировка по кругу Игровое упражнение «Веселые ножки», «Обезьянки резвятся», «Мячики»; Ходьба с крестным шагом, руки на поясе; Ходьба, пятки вместе, носки врозь; Степ-аэробика с малым мячом; Пальчиковая гимнастика "Вот мои помощники";</p>	<p>"Веселая зарядка" "Тихо-громко"</p>	<p>"Ручей", "Маленькая елочка", "Кузнецик", "Замок", "Фонарик", "Червячок"</p>

		<p>Гимнастика с малым мячом; Дыхательная гимнастика "Шары летят" Игровое упражнение «Лягушки прыгают в болото» выполняется на гимнастической скамейке; «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком.</p>		
Итого занятий:	8			
Март		<p>Построение в шеренгу, расчет на «раз», «два». Фигурная маршировка: через центр колонной. Размыкание по номерам. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Аэробика с элементами танцев; Художественная гимнастика с элементами танцев; Пальчиковая гимнастика «Гриб» Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с</p>	<p>"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Павлин", "Пенек", "Бабочка полетела" , "Фонарик" "Веселый жеребенок"</p>

		<p>опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе.</p> <p>Прыжки по гимнастической скамейке, чередуя прыжок на двух ногах прямо и боком, руки на поясе и в сторону.</p> <p>Запрыгивание на препятствие.</p> <p>Кувырок в кольцо боком.</p> <p>Соблюдать группировку.</p> <p>Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг.</p> <p>Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжок с разбега в высоту («достань предмет»). Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге.</p> <p>Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик"</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>		
Итого занятий:	8			
Апрель		<p>Ходьба обычная;</p> <p>Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой;</p> <p>Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги;</p> <p>Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»;</p> <p>Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</p> <p>Дыхательная гимнастика "Поехали";</p> <p>Силовая гимнастика с набивным мячом;</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»;</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i></p>	<p>"Удочка"</p> <p>"Черт и краски"</p>	<p>«Карусель»</p> <p>«Верблюд»</p> <p>«Саранча»</p> <p>«Матрешка»</p> <p>«Экскаватор»</p>

		<p>Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки».</p> <p>«Полоса препятствий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p>		
Итого занятий:	8			
Май		<p><i>(Педагогический мониторинг, Приложение 1)</i></p> <p>Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху;</p> <p>Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной;</p> <p>Бег с захлестом голени, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»;</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Вот помощники мои"</p> <p>Прыжки в чередовании с ходьбой</p> <p>Игровое упражнение «Передай мяч на ракетку», «От стены на ракетку», «Отбей мяч», «Поймай и отбей»;</p> <p>Упражнения на турнике:</p> <p>вис:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развести ноги в стороны с вытянутыми носками; - вис с вытянутыми носками, одну ногу оставить вытянутой, а другую положить на колено вытянутой ноги. <p>Дыхательная гимнастика</p>	<p>"Сделай фигуру"</p> <p>"Тик-так"</p>	<p>"Домик"</p> <p>"Журавль"</p> <p>"Вторая поза воина"</p> <p>"Паучок"</p> <p>"Кузнечик"</p> <p>"Матрешка"</p> <p>"Черепашка"</p>

		<p>«Шарик красный» <u>Владение доской:</u> Строевые упражнения: Умение четко выполнять команды <u>Гибкость:</u> - Наклон вперед из положения стоя <u>Выносливость:</u> - Бег на 100 м - Бег 30 м со старта <u>Равновесие:</u> Упражнение «Фламинго» Упражнение «Ровная дорожка» <u>Сила:</u> - Подъем туловища из положения лежа</p>		
Итого занятий:	8			
Всего занятий	64			

7. Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Первичная диагностика показателей физического развития.	1
2.	Вводное занятие «Фитнес»	2
3.	Самомассаж и стретчинг, танцевальные элементы	4
4.	Аэробика с обручами, гимнастика и стретчинг	5
5.	Гимнастика с лентами и стретчинг	9
6.	Танцевальная аэробика с малым/средним мячом, силовая гимнастика и стретчинг	3
7.	Силовая гимнастика с гантелями, акробатика с элементами танцев	6
8.	Итоговая диагностика физического развития. Анализ выполнения программы.	2
Итого:		32 часа

7.1. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

Месяц	Кол-во занятий	Содержание обучения	Подвижные игры	Стретчинг
Октябрь		<p><i>(Педагогический мониторинг, Приложение 1)</i></p> <p>Маршировка по кругу в чередовании по сигналу с ходьбой спиной вперед</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад; Аэробика с элементами танца</p> <p>«Матрешки»</p> <p>Подскоки с продвижением + хлопки над головой</p> <p>Игровое упражнение "Иголочка" + "Шарики";</p> <p>Пальчиковая гимнастика "Мышки"</p> <p>Танцевальная аэробика с лентами, обручами.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Поехали»</p> <p>Катание обручей друг другу.</p> <p>Игровое упражнение «Крабики»</p> <p>Скрестный боковой шаг, руки за головой, руки на поясе;</p> <p>Игровое упражнение «Паровоз».</p>	<p>"Внимание мяч"</p> <p>«Мой мяч»</p> <p>«Прыг, скак, хлоп»</p> <p>«Шалашики»</p>	<p>"Журавль"</p> <p>«Цапля»</p> <p>«Коробочка»</p> <p>"Ниточка"</p> <p>"Кошечка"</p> <p>«Обезьянка»</p> <p>«Кустик»</p> <p>"Крабики"</p> <p>"Бабочка"</p>
Итого занятий:	8			
Ноябрь		<p>Ходьба, Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками пере собой</p> <p>Гимнастика с набивным мячом с элементами танца.</p> <p>Игровое упражнение «Гномики», в чередовании с веселой зарядкой «Салют»</p> <p>Бег с закидыванием голени назад, руки на поясе.</p> <p>Игровое упражнение «Слоники», « Пауки»</p> <p>Игровое упражнение «Шире шаг» в чередовании по сигналу с игровым упражнением «Не задень»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>"Ловишки"</p> <p>"День ночь"</p> <p>"Путаница"</p> <p>"Скажи ласковое слово"</p>	<p>«Солнышко»,</p> <p>«Дерево»</p> <p>"Ящерица"</p> <p>"Зернышко "</p> <p>«Ученик"</p> <p>Змея»</p> <p>"Кобра"</p> <p>"Кораблик"</p> <p>"Качели"</p> <p>"Кошка"</p>

		<p>«Сидит белка на тележке» Перебрасывание мяча из правой руки в левую с подбрасыванием мяча вверх, с элементами гимнастики/танцев. Подбрасывание мяча вверх обеими руками с выполнением во время полета мяча руками «Моталочки» (вращение кистями рук). Прыжки с разбега через предмет (мягкий куб), ноги врозь. Прыжки через планку с разбега способом "ножницы". Впрыгивание на предмет с места. Дыхательная гимнастика «Сдуваем пушинку»</p>		
Итого занятий:	8			
Декабрь		<p>Маршировка по кругу. Пружинистый шаг, руки на пояс, руки на каждое приседание в стороны. Игровое упражнение «Кукляндия», «Кремена», «Раки», «Танцуйте сидя». Самомассаж Танцевальное упражнение «Веселые путешественники» «чебурашка» «Плюшевый медвежонок» Упражнение «Насос»</p>	<p>"Козочка и волк" "Веселый мяч"</p>	<p>"Колечко", "Рыбка", "Мостик", "Книжка", "Волчонок", "Птица",</p>
Итого занятий:	8			
Январь		<p>Игровое упражнение с обручами Комплекс упражнений с обручами Гимнастические упражнения с лентами, мячами Классическая аэробика Типовые базовые связки Комплекс упражнений на осанку в парах</p>	<p>"Веселая зарядка" "Тихо-громко"</p>	<p>"Летучая мышь", "Страус", "Носорог",</p>
Итого занятий:	8			

Февраль		<p>Фитнес-гимнастика. Комплекс упражнений с лентами, направленный на гибкость и формирование навыка правильной осанки. Игровое упражнение «Большие лягушки», «Пауки»; Аэробика с элементами танцев; Художественная гимнастика с элементами танцев; Пальчиковая гимнастика «Гриб» Кувырок в кольцо боком. Соблюдать группировку; Ходьба по мягкому бревну, с выполнением махов ногой вверх и хлопком под коленом. Спину держать прямо. Прыжки с разбега через препятствие способом «ноги врозь» с опорой на ладони о препятствие. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке боком, руки на поясе. Ходьба по мягкому бревну с выполнением махов прямой ногой вверх. Держать спину прямо. Перестроение в круг. Прыжки на корточках с продвижением вперед по гимнастической скамейке. Прыжок с разбега в высоту («достань предмет») Прыжки «змейкой» вокруг предметов на одной ноге. Дыхательная гимнастика "Дровосек", "Ежик" Перестроение в круг. Дыхательная гимнастика «Шарик красный»</p>	<p>"Шел крокодил" "Быстро возьми, быстро положи"</p>	<p>"Горка", "Ванька-встанька", "Ежик", "Слон" "Веселый жеребенок"</p>
Итого занятий:	8			

<p>Март</p>		<p>Ходьба обычная; Подскоки на месте с хлопками в ладоши над головой; Ходьба спиной вперед приставным шагом поочередно с правой и левой ноги; Игровое упражнение «Шалтай-Болтай», «Крокодил», «Мячики»; Аэробика; Пальчиковая гимнастика «Ветер»; Дыхательная гимнастика "Поехали"; Силовая гимнастика с набивным мячом; Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игровое упражнение «Хлопни и поймай», «Вверх и вниз», «Два подскока»; <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»;</i> Игровое упражнение «Попади в окошко», «Не дай мячу скатиться», «Пройди, с мячом», «Скати мяч с ракетки». «Полоса препятствий»: - Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, руки на поясе. - Ходьба по мягкому бревну с хлопком под коленом прямой ноги. - Перепрыгивание через препятствие способом «ноги врозь». - Кувырок через мягкое кольцо боком. Дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>"Рыбак и рыбки" "Охотники и дичь"</p>	<p>«Черепашка» » «Улитка» «Маятник» «Матрешка» » «Экскаватор» »</p>
<p>Итого занятий:</p>	<p>8</p>			

Апрель		<p><i>(Педагогический мониторинг, Приложение 1)</i></p> <p>Обычная ходьба с вращением кистей рук впереди, в стороне, вверху; Обычная ходьба с хлопком в ладоши перед собой, вверху, за спиной; Бег с захлестом голени, руки на поясе; Основные акробатические элементы. Выполнять акробатические элементы (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, мост, березка, колесо Игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; Силовая гимнастика с гантелями</p>	<p>"Хитрая лиса" "Салки"</p>	<p>"Морская звезда" "Лисичка" "Месяц" "Воробей" "Кузнечик"</p>
Итого занятий:	8			
Май		<p>Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Игровое упражнение «Муравьишки идут назад»; «Раки пятятся», «Поезд», "Эквилибрист". Аэробика. Йога; Дыхательная гимнастика "Еж"; "Самолет"; Гимнастика с гантелями. Подбрасывание мяча вверх, руками делать «Моталочку». Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на пол, поймать мяч.</p>	<p>"Путаница"</p>	<p>"Муравей» "Стрекоза" "Бабочка" "Кузнечик" "Цветок» "Деревце"</p>

		<p>(Танцевальный блок). Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Ходьба с хорошей отмашкой рук. Подскоки, руки на поясе; Приставной шаг с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой с элементами танцев; Прыжки на двух ногах с продвижением, хлопки над головой; Подбрасывание мяча вверх, руками делать «Моталочку». Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мячом пол слева и справа от скамейки. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, сесть на пол, поймать мяч. Отбивание мяча двумя руками и поочередно. Гимнастика с набивным мячом, с элементами танцев; Упражнение «Бабка» на разгрузку позвоночника «Полоса препятствий» (Прыжок с разбега через препятствие, ноги врозь, подлезание на животе под воротца). Итоговая диагностика физического развития и состояния здоровья детей.</p>		
Итого занятий:	8			
Всего занятий:	64			

7. Программно-методическое обеспечение

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана
1	«Детский фитнес»	«Детский фитнес» для детей старшего дошкольного возраста	Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.

8. Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеются снаряды и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

- Дорожки для профилактики плоскостопия
- Дуги для подлезания
- Гимнастические скамейки
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Тренажеры различного вида
- Гимнастическая стенка
- Мячи разных размеров
- Обручи большие и маленькие
- Набивные мячи
- Мешочки для метания
- Дорожка здоровья
- Кубы
- Диски здоровья
- Музыкальный центр

Игрушки и оборудование позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных спортивных упражнений и игр, но и всё занятие по фитнесу. Количество игрушек и оборудования соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

Список литературы

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с, ил. — (Библиотека всемирной психологии).
3. Детский фитнес. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО издательство «детство - пресс», 2012.
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Танцы на мячах» - С-Пб., 2008.
8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224 с. (Растим детей здоровыми).
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011.
- 10.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.- СПб.:-Речь,2001.
- 11.Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012 г.

Мониторинг

Способы определения результативности программы

дополнительного образования:

Оценка умений проводится через контрольное посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

Диагностические методики

1. Равновесие

❖ Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

❖ Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

❖ **Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).**

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

2. Гибкость.

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

	Уровни	5-6 лет	6 -7 лет
мальчики	высокий	7 см	6см
	средний	2 – 4 см	3 – 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 – 7 см	4 – 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

❖ Знание базовых шагов.

Высокий –свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

❖ Быстрота

	пол	5	6	7
10м с хода (сек)	мальчики	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
30 м	мальчики	9.2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4

с со старта	девочки	9,8 – 7,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
-------------	---------	-----------	-----------	-----------

❖ **Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:**

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста)

Ниже среднего – выполнено 2 теста.