Некрасова Мария Александровна
Подписан: Некрасова Мария Александровна
DN: C=RU, S=Липецкая область, L=Липецк, T=Заведующая, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 Г. ЛИПЕЦКА, СНИЛС=20723923344, ИНН=482414508884, E=mdoulip20@yandex.ru, G=Мария Александровна, SN=Некрасова, CN=Некрасова Мария Александровна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.08.30 12:42:47+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ № 20 Г. ЛИПЕЦКА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете ДОУ № 20
Протокол от 29.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ №20 г. Липецка
Приказ от 30.08.2024 № 119
М.А. Некрасова

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3.Методологические основы Программы
1.4.Принципы реализации Программы
1.5.Значимые для разработки и реализации Программы характеристики
1.6. Целевые ориентиры
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1.Проектироване образовательного процесса в рамках реализации Программы
2.2.Особенности организации образовательного процесса
2.3.Содержание Программы
2.3.1. Перспективное планирование для детей 2-3 года
2.3.2. Перспективное планирование для детей 3-4 года
2.3.3. Перспективное планирование для детей 4-5 лет
2.3.4. Перспективное планирование для детей 5-6 лет
2.3.5. Перспективное планирование для детей 6-7 лет
2.4.Формы и методы реализации Программы
2.5.Организация работы с родителями
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1.Организация образовательного процесса в рамках реализации Программы
3.2.Организация безопасности при реализации Программы
3.3. Материально-техническое оснащение Программы
3.4. Рекомендации по организации развивающей предметно-пространственной среды
3.5. Методическое обеспечение Программы

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа «Детский фитнес» разработана для детей в возрасте от 2 до 8 лет, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья, с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес», модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, материально-технических условий муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 20 г. Липецка.

Данная программа модифицированная, базируется на ведущих теоретических идеях следующих программ:

Используемые парциальные программы

Парциальная программа	**Автор**
«Фитнес в детском саду»	О.Н. Рыбаковой
«Детский финтес. Физкультурные занятия для детей3-5, 5-7 лет»	Е.В. Сулим
Игровой стретчинг	Е.В. Сулим.
Ритмическая гимнастика	Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е.Фирилева
Оздоровительно-развивающая программа потанцевально-игровой Гимнастике «Са-Фи-Дансе»	Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина
Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте	Потапчук А.А. Лукина Г.Г.
Ритмическая гимнастика в детском саду	Семенова Л.И., Ильина Л.Ю.,Рожкова Н.В..

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Направленность программы

Программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа направлена на создание условий для оздоровления, обеспечения двигательной активности и развития физических качеств дошкольников, на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

Актуальность

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», так как

большую часть времени проводят в статическом положении. Главным мотивом маленьких детей в освоении и совершенствовании двигательного опыта является интерес специализированных занятий, поэтому целесообразно и сознательно организованы занятия, когда дети могут выплеснуть не только свои эмоции и порезвиться, но и приобрести необходимые навыки и умения. Основная цель занятий детским фитнесом – развитие физических качеств дошкольников и подготовка детей к физическим нагрузкам в школе. Занятия фитнесом способствуют координации, ловкости, ритмичности, согласованности. Развиваются физические качества ребенка: быстрота, прыгучесть, сила и выносливость. Занимаясь детским фитнесом, дети обретут главное в жизни – крепкое здоровье и высокую работоспособность.

Программа, разработана на основе оздоровительно-развивающей программы «Фитнес для детей» и программы танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе», авторы - Ж.Е. Фирилева и Е.Г.Сайкина, кандидаты педагогических наук кафедры гимнастики Российского государственного педагогического университета имени А.И.Герцена.

Цели и задачи:

Оздоровительные: укрепление опорно – двигательного аппарата; развитие всех внутренних систем организма; содействие гармоничному физическому развитию; овладение школой движений; развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы.

Образовательные: расширение знаний об окружающем мире; увеличение словарного запаса; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня.

Воспитательные: формирование у детей: коммуникативных способностей, у мений действовать в команде; развитие творческой активности, эмоциональной свободы; содействие развитию психических процессов: памяти, мышления, внимания, воображения.

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, особенно с ОВЗ, с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

Сравнительный анализ медицинского обследования детей, поступающих в ДОУ 20 позволил выявить, что на 13% увеличилось количество детей, поступающих с хроническими заболеваниями, 28% воспитанников ДОУ входят в группу риска» по нарушению осанки (сколиоз,

плоскостопие), 36,5 % состоят в группе риска «частоболеющих» детей (ОРВИ, ОРЗ). Анкетирование родителей показало, что занимаются или занимались спортом – 83% родителей, в основном – папы; 89% детей не посещают спортивные секции; у большинства родителей знания о методах закаливания неглубокие, несистематичные; 45% не закаливают детей дома, «потому что часто болеют», 5% - не считают нужным; 43% родителей не гуляют с детьми вечером, 65 % родителей обеспокоены физическим развитием своего ребенка; 84% родителей считают необходимым организацию дополнительных занятий по развитию физических качеств и оздоровлению детей в ДОУ.

Также по данным мониторинга развития детей отмечен низкий уровень физической активности дошкольников, что, безусловно, приводит к высокому уровню заболеваемостии отклонениям в развитии.

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, суставная и дыхательная гимнастики, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Поэтому, считаем, актуальным реализацию дополнительной образовательной программы в ДОУ №20, с использованием здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Отличительные особенности Программы / новизна

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 с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения с использованием речевого материала. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о аэробике, о

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

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.

Так чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта, редко случаются травмы, во-вторых, психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих, нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход. Детский фитнес — не дань моде. Он способствует гармоничному развитию души и тела.

Мы знаем, как трудно заставить ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. Ему должно быть интересно это делать не потому, что «надо» и «полезно», а потому, что ему это нравится. Фитнес-занятия должны понравиться детям, ведь веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъему. Дети будут с удовольствием выполнять предложенные упражнения, даже сложные и трудные. В этом случае успех педагога (развитие психофизических качеств детей) и ребенка (овладение навыками двигательной активности) будет обеспечен.

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

Реализация дополнительной программы физкультурно-оздоровительной направленности ориентирована на то, чтобы заложить у детей, особенно с ОВЗ, стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании упражнений для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, Детский фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счѐт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных

спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений ***игрового стретчинга,*** охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела исуставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы ***гимнастики и аэробики.***

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи:

1. Развивать основные физические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

1) двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);

2) соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);

3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

4) части комплекса (определённое количество комбинаций);

5) комплекс упражнений оздоровительной аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Дети от 2 до 3 лет

- Учить ориентироваться в пространстве.
- Формировать у детей правильное положение тела в пространстве.
- Укреплять мышцы стоп.
- Укреплять мышцы спины.
- Развивать умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, координацию, выносливость.
- Развивать интерес к аэробике.
- Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

Дети от 3 до 4 лет

- Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать чувства равновесия, координации движений.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично.
- Воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
- Формировать умение передавать, ловить, бросать мяч, сочетать эти действия между собой, а также другие действиями с мячом и без мяча.
- Заинтересовать детей упражнениями и играм различными атрибутами.

Дети от 4 до 5 лет

- Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, силу.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.

- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Дети от 5 до 6 лет

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Дети от 6 до 7(8) лет

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.
- Формировать умения пользоваться спортивным оборудованием при выполнении упражнений.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» – 3 года, Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 216 часов (сентябрь - май).

Количество занятий в месяц – 8 занятий

Режим занятий:

Периодичность занятий - 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 20 минут в средней группе, 25 минут в старшей группе,30 минут – в подготовительной группе.

Форма занятий: групповая.

Методы и приемы: познавательная беседа; игровые приемы и упражнения; объяснение; наглядно-демонстративный показ; рассматривание иллюстраций.

Структура проведения:

Вводная часть

✓ сосредоточение внимания детей, формирование эмоционального и психологического настроя, разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы, бега и прыжков; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть

✓ комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; упражнения импровизационного характера;

✓ задания обучающего характера с элементами гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;

✓ подвижные игры, аэробика, игры с творческой направленностью соревновательного характера – это игры умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей;

Заключительная часть – восстановительные и расслабляющие упражнения, дыхательная гимнастика, самомассаж.

Занятия организуются в форме дополнительной платной образовательной услуги вне рамок основной образовательной программы ДОУ № 20 по физическому развитию. Занятия проводят воспитатели 2 раза в месяц во второй половине дня.

1.3. Методологическая основа Программы

Программа обеспечивает:

✓ всестороннее развитие личности в процессе физического воспитания ребенка наоснове его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков

✓ способствует личной заинтересованности детей в с амостоятельномсовершенствовании своих результатов

✓ создает оптимальные условия (специфичные для дошкольников)

для реализациитворческой активности

Отличительные особенности Программы «Детский фитнес» по оздоровительной аэробике основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам оздоровительной аэробики.

1.4. Принципы реализации Программы

- *доступности:* материал, представленный детям, должен соответствовать их возрастным особенностям;

-*индивидуализации*: предполагает такое построение процесса занятий, при котором осуществляется индивидуальный подход к детям разного пола, двигательной подготовки и физического развития,

-*системности и последовательности*: работа должна проводиться ежедневно в течение всего учебного года;

- *ценностного отношения к жизни и здоровью,*

- *принцип чередования нагрузки* важен для предупреждения переутомления детей для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений;

1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Программа предназначена для воспитанников 2-8 лет.

Характеристика развития детей от 4 до 5 лет

В возрасте от 4 до 5 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходит структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Характеристика развития детей от 5 до 6 лет

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Характеристика развития детей от 6 до 8 лет

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

1.6. Целевые ориентиры

Планируемые результаты освоения Программы соотнесены с задачами и содержаниемпрограммы: Ребенок:

- ✓ владеет комбинациям и упражнениям на фитболах, степ-платформах
- ✓ владеет упражнениями с гимнастическими снарядами (палочками использует основные движения в танцевальном стиле
- ✓ владеет техникой основных базовых танцевальных шагов, развито чувство равновесия,

умение ориентироваться в пространстве

- ✓ умеет самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпамузыки.
- ✓ развита координации движений рук и ног, быстрота реакции
- ✓ развито чувство равновесия
- ✓ развита активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- ✓ сформирована правильная осанка
- ✓ проявляет творческую инициативу, креативность в танцевальных, ритмическихдвижениях.

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей по методике Т.Э. Токаевой (Приложение 1) Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Для определения уровня

освоения программы дополнительного образования «Детский фитнес», 2 раза в год (сентябрь, май) проводится мониторинг. В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребенка, педагог оценивает достижения детей. В процессе наблюдения за деятельностью детейделается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому. Критериями оценки является успешное выполнение заданий в процессе занятий. Показатели динамики формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками» вводятся в таблицу. По окончанию обучения планируется итоговое открытое занятие для родителей и воспитанников детскогосада

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Перспективное планирование

Планирование образовательной деятельности
Первая младшая группа: 2-3 года

№	Тема занятия	Задачи	План	Факт
Сентябрь				
1	Тема: «Экскурсия в зоопарк»	Развитие подражательных навыков. Функциональная тренировка – упражнение на развитие координации и ловкости.		
2	Тема: «Прогулка в осенний сад»	Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра на развитие координации «Подними предмет».		
Октябрь				
1	Тема: «С кочки на кочку»	Прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.		
2	Тема: «Обезьянки»	Передача мяча друг другу (положение: стоя, на коленях, сидя), броски мяча		
Ноябрь				
1	Тема: «Струнка»	Упражнения на боковые мышцы туловища.		
2	Тема: «Цапля»	Упражнения на развитие чувства равновесия, координации движений.		
Декабрь				
1	Тема: «Лисичка»	Упражнения на формирование правильной осанки, укрепления мышц нижних конечностей		
2	Тема: «В здоровом теле, здоровый дух»	Упражнения на развитие силы грудных мышц. Тренировка навыка правильной осанки.		
Январь				
1	Тема: «Кошечка»	Упражнения на увеличение подвижности в грудопоясничном отделе позвоночника, на укрепление косых мышц живота.		
2	Тема: «Веселая	Упражнения «Руки в стороны»; «Бег в		

	карусель»	рассыпную»; «Приседания»; «Покачивание»		
Февраль				
1	Тема: «Птички»	Упражнение на совершенствование навыка бега и тренировку координацию движений.		
2	Тема: «К обезьянкам в гости»	Упражнения на укрепление свод стоп, тренировку навыков прыжков, развитие координации движений.		
Март				
1	Тема: «Лотос»	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с флажками, для мышц туловища и ног из положения лежа.		
2	Тема: «Мы спортсмены»	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами		
Апрель				
1	Тема: «Сундучок»	Упражнения в партере. Упражнения сидя, лежа и с упором на колени		
2	Тема: «Олимпийские звезды»	Акробатика и упражнения на гибкость («Рыбка»; «Кошечка ласкается - сердится»)		
Май				
1	Тема: «Колобок»	Динамические упражнения: группировки (сидя, лежа на спине, в приседе); перекаты (в сторону)		
2	Тема: «Весело-грустно»	Движения на развитие чувства ритма: шаги, хлопки, бег, приседания под музыку		

Вторая младшая группа: 3-4 года

№	Тема занятия	Задачи	План	Факт
Сентябрь				
1	Тема: «Путешествие на волшебный остров»	Профилактика плоскостопия (хождения по массажным коврикам)		
2	Тема: «Веселая ритмика»	Ритмическая гимнастика (упражнения на развитие координации)		
Октябрь				
1	Тема: «Мы шагаем дружно»	Ритмическая гимнастика. Упражнения: марш; прыжки на двух ногах		
2	Тема: «У солнышка в гостях»	Упражнения на развитие мышц спины. Упражнения на развитие гибкости		
Ноябрь				
1	Тема: «Сильные, ловкие, умелые»	ОРУ с малым мячом (развитие мышц спины, пресса, ног)		
2	Тема: «Здоровячки»	Упражнения на формирование правильной осанки, хождение по массажным коврикам.		

Декабрь				
1	Тема: «Кошечка»	Упражнения для мышц спины и живота.		
2	Тема: «В гости к снеговику»	Упражнения на развитие координации (ходьба по ограниченной поверхности, ритмическая гимнастика)		
Январь				
1	Тема: «Веселые шаги»	Разучивание двух основных базовых шага в аэробике. Корригирующие упражнения на осанку.		
2	Тема: «Журавль»	Упражнения на развитие равновесия и координации.		
Февраль				
1	Тема: «В гости к сказке»	Сказочная аэробика. Упражнения на гибкость.		
2	Тема: «Перепрыгни лужу»	Упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости		
Март				
1	Тема: «Большие лягушки»	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.		
2	Тема: «Горячий и холодный мяч»	Упражнения на развитие силы.		
Апрель				
1	Тема: «Зоопарк»	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
2	Тема: «Поход в цирк»	Игровое занятие. Упражнения на развитее координации и гибкости.		
Май				
1	Тема: «Веселые мячики»	Упражнения с малым мячом, танцевальная комбинация с мячом. Развитие координации движений.		
2	Тема: «Раз шаг, два шаг!»	Повторение аэробных шагов, упражнения на развитие силы.		

Средняя группа: 4-5 лет

№	Тема занятия	Задачи	План	Факт
Сентябрь				
1	Тема: «Увлекательное знакомство»	Ознакомление детей с основным инвентарем (скакалка, мяч, гимнастические палки).		
2	Тема: «Кошечка»	Упражнения для мышц спины и живота.		
Октябрь				
1	Тема: «Зайчики»	Упражнения для обучения правильной техники выполнения прыжковых упражнений.		
2	Тема: «Морское путешествие»	Упражнения на развитие гибкости.		
Ноябрь				
1	Тема: «Зоопарк»	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
2	Тема: «Журавль»	Упражнения на развитие равновесия и		

		координации.		
Декабрь				
1	Тема: «Мы в лес пойдем»	Упражнения на совершенствование танцевальной комбинации. Корригирующие упражнения на осанку.		
2	Тема: «Салют»	Упражнения с предметами. Корригирующие упражнения на осанку.		
Январь				
1	Тема: «Горячий и холодный мяч»	Упражнения на развитие силы.		
2	Тема: «В гости к сказке»	Сказочная аэробика. Упражнения на гибкость. «Покачивание»		
Февраль				
1	Тема: «Перепрыгни лужу»	Упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости.		
2	Тема: «Веселые мячики»	Упражнения с малым мячом. Развитие координации движений.		
Март				
1	Тема: «В сказочном лесу»	Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения.		
2	Тема: «Малыши-крепыши»	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами		
Апрель				
1	Тема: «А ну-ка, повтори!»	Упражнения со скакалкой. Корригирующие упражнения на осанку.		
2	Тема: «Бабочки»	Упражнения на развитие силы грудных мышц. Корригирующие упражнения на осанку.		
Май				
1	Тема: «Веточки»	Упражнения на боковые мышцы туловища.		
2	Тема: «Рак»	Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса, растягивания и расслабления грудных мышц.		

Старшая группа: 5-6 лет

№	Тема занятия	Задачи	План	Факт
Сентябрь				
1	Тема: «Увлекательное знакомство»	Ознакомление детей с основным инвентарем (скакалка, мяч, гимнастические палки).		
2	Тема: «Книга»	Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.		
Октябрь				

1	Тема: «Аист»	Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.		
2	Тема: «Гусеница»	Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.		
Ноябрь				
1	Тема: «Елочка»	Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота.		
2	Тема: «Журавль»	Упражнения на развитие равновесия и координации. Упражнения на развитие диафрагмального дыхание.		
Декабрь				
1	Тема: «Зайчики»	Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.		
2	Тема: «Цапля»	Упражнения на развитие чувства равновесия, координации движений. Упражнения на развитие дыхания.		
Январь				
1	Тема: «Обезьянки»	Передача мяча друг другу (положение: стоя, на коленях, сидя), броски мяча.		
2	Тема: «Подъемный кран»	Упражнения на развитие силы ног. Подвижная игра на развитие координации «Подними предмет».		
Февраль				
1	Тема: «Попрыгунчики»	Упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости.		
2	Тема: «Озорные мячики»	Упражнения с малым мячом. Развитие координации движений. Упражнения на развитие диафрагмального дыхание.		
Март				
1	Тема «Ветерок»	Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие дыхания.		
2	Тема: «Силачи»	Упражнения для совершенствования правильной осанки. Упражнения на силу с гантелями.		
Апрель				
1	Тема: «Раз, два, три – движение повтори»	Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота		
2	Тема: «Потянись»	Упражнения с обручем. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие диафрагмального		

		дыхание.		
Май				
1	Тема: Волшебный джин»	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы и выносливости.		
2	Тема: «Волшебные яблоки»	Упражнения на месте и в движении с мячами. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		

Подготовительная группа: 6-8 лет

№	Тема занятия	Задачи	План	Факт
Сентябрь				
1	Тема: «Пловец»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).		
2	Тема: «По дорожке»	Упражнения на формирование опорно-двигательного аппарата и закрепления навыков правильной осанки.		
Октябрь				
1	Тема: «Маятник»	Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.		
2	Тема: «Змея»	Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса		
Ноябрь				
1	Тема: «Бабочка»	Упражнение тренирует чувство равновесия и координацию движения. Укрепляет мышечный корсет, формирует навык правильной осанки.		
2	Тема: «Тропа здоровья»	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа с мячом. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
Декабрь				
1	Тема: «Мячики»	Упражнение тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.		
2	Тема: «Спортсмен»	Упражнение развивает подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.		
Январь				
1	Тема: «Стрекоза»	Упражнения с обручем. Упражнения на развитие координации движений.		
2	Тема: «Гимнасты»	Упражнения на месте и в движении с мячами. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
Февраль				

1	Тема: «Попрыгунчики»	Упражнения со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости.		
2	Тема: «Улитка»	Упражнения с малым мячом. Развитие координации движений. Упражнения на развитие диафрагмального дыхание.		
Март				
1	Тема «Ветерок»	Упражнения на гибкость. Дыхательные упражнения. Упражнения на развитие дыхания.		
2	Тема: «Силачи»	Упражнения для совершенствования правильной осанки. Упражнения на силу с гантелями.		
Апрель				
1	Тема: «Раз, два, три – движение повтори»	Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота		
2	Тема: «Потянись»	Упражнения с обручем. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие диафрагмального дыхание.		
Май				
1	Тема: «На солнечной поляночке»	Партерная гимнастика. Упражнения на развитие силы и выносливости.		
2	Тема: «Волшебные яблоки»	Упражнения на месте и в движении с мячами. Упражнения, укрепляющие мышцы спины.		

2.2. Формы и методы реализации Программы

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей.

Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Практический метод играет решающую роль в формировании двигательныхнавыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Метод развития силы – метод повторных усилий, развития динамической силы.

Методы развития быстроты движений – игровой метод.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Режим образовательной деятельности:

2 раза в месяц во всех группах во время совместной деятельности с детьми.

Материально-техническое обеспечение:

Групповые комнаты, оснащенные необходимым оборудованием.

Средства реализации:

Спортивное оборудование:

В комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки.

Оборудование расположено так, чтобы дети мог ли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ.

Методическое обеспечение:

- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия в детском саду для детей 5—7 лет – М., 2014
- Сулим Е.В. Игровой стретчинг. – М., 2014
- Бойко В.В. Скакалка – умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК»,2015.
- З. Роот, Н. Зарецкая «Танцы в детском саду» Москва Айрис-прес 2003 г.
- Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. - М., Творческий центр СФЕРА, 2017.
- Нечитайлова А. А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников, Санкт-Петербург, Детство –Пресс, 2017.

Интернет-источники:

https://infourok.ru/

http://sport-lessons.com/

http://www.sport-aerob.ru/