

Принята  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: Физкультурно - спортивная

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор составитель: Павлов Дмитрий Владимирович  
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург

## Содержание

### I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации программы дополнительного образования
- 1.3. Принципы и подходы к реализации Программы
- 1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

### II. Содержательный раздел

- 2.1 Содержание психолого-педагогической работы
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Рабочая программа модуля «Детский фитнес» для 3-4 лет
- 2.5. Рабочая программа «Детский фитнес» для 4-5 лет
- 2.6. Рабочая программа «Детский фитнес» для 5-6 лет
- 2.7 Рабочая программа «Детский фитнес» для 6-7 лет
- 2.8 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

### III. Организационный раздел

- 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3 Оценочные материалы

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

Приложение 4

## I. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от трех до семи лет и рассчитана на 4 года обучения.

### 1.2. Цели и задачи реализации программы

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

Задачи программы:

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, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Развивать творческие способности воспитанников.
7. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Задачи программы по возрастным группам (в сравнении с основной образовательной программой МАДОУ)

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МАДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (Детский фитнес)
Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.	Повышать сопротивляемость организма. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развивать и укреплять все основные мышечные группы. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать обменные процессы в организме. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МАДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (Детский фитнес)
<p>Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). 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 прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. 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.</p>	<p>Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет. Развивать координацию движений. Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.). Улучшать музыкальную и двигательную память детей. Расширять двигательный опыт детей. Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.</p>

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МАДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (Детский фитнес)
<p>Развивать физические качества. Правильно формировать опорно– двигательную</p>	<p>Обучать приёмам релаксации и самодиагностики. Обеспечить</p>

<p>систему организма, развивать равновесию, координации движений, крупную и мелкую моторику. Учить правильному выполнению основных движений. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта. Овладение подвижными играми с правилами. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Учить элементарным нормам и правилам здорового образа жизни.</p>	<p>формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений. Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Формировать правильную осанку. Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия. Развивать и укреплять все основные мышечные группы.</p>
--	---

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи физического развития в рамках основной образовательной программы МАДОУ	Задачи программы дополнительного образования детей (Детский фитнес)
<p>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. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем 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. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям</p>	<p>Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование. Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степе. Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе. Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации. Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).</p>

### 1.3. Принципы подходы к реализации Программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей; - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

### 1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы

#### Возрастные особенности детей

*Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см.

Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания. 3. Сердечнососудистая система.

3. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дв в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

### **1.5. Планируемые результаты**

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

*Результаты обучения (к концу обучения по Программе)*

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг
2. Фитбол-гимнастика
3. Степ-аэробика
4. Оздоровительная гимнастика

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
- Интегрированная деятельность
- Сюрпризные моменты

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 3-5 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (3-5 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Особенности проведения занятий по игровому стретчингу Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуации, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Особенности проведения занятий фитбол-гимнастикой

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые

представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

#### Особенности проведения занятий степ-аэробикой

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально – ритмические композиции.

Раздел «Акробатические упражнения» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости. Здесь используются упражнения, элементы

гимнастических упражнений, стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений дают ребенку возможность вволю покричать, погримасничать, свободно выразить свои эмоции.

Раздел «Дыхательная гимнастика» в программе служит для расслабления мышц, на восстановление организма, дыхания после нагрузки. В раздел входят упражнения дыхательной гимнастики

Раздел «Игровой самомассаж» является основой 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, развивая навык собственного оздоровления.

### 2.2. Учебный план на 4 года обучения

№	Содержание	3 - 4 года количество часов		4 - 5 года количество часов		5 - 6 года количество часов		6 - 7 года количество часов	
		Тео рия	Прак тика	Тео рия	Прак тика	Тео рия	Прак тика	Тео рия	Прак тика
	Модуль «Игровой стретчинг»	3	11	3	13	2	13	3	13
	Модуль «Фитбол-гимнастика»	-	-	-	-	2	20	3	21
	Модуль «Степ-аэробика»	-	-	-	-	2	25	1	25
	Модуль «Оздоровительная гимнастика»	11	44	8	48	2	3	1	2
	Открытые уроки	1	2	1	2	1	2	1	2
	Итого	15	57	12	63	9	63	9	63
			72		72		72		72

### 2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии нормативно - правовыми документами: Законом «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, Уставом учреждения, требованиями СанПиН и основной образовательной программы МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 559.

Образовательный период осуществляется с 01 сентября по 31 мая. Количество полных недель на реализацию программы дополнительного образования в группах с 3 до 7 лет составляет 36 недель.

Мониторинг осуществляется на основе анализа достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Мониторинг -	С 01 по 11 сентября
Итоговый мониторинг -	С 17 по 28 мая

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится без прекращения образовательного процесса. Программа дополнительного образования рассчитана на четыре возрастные ступени:

Младшая группа	От 3 до 4 лет
Средняя группа	От 4 до 5 лет
Старшая группа	От 5 до 6 лет
Подготовительная к школе группа	От 6 до 7 лет

Содержание	Возрастные группы
------------	-------------------

	младшая	средняя	старшая	подготовительная
Количество групп	1	1	1	1
Начало учебного года	15.09.2021	15.09.2021	15.09.2021	15.09.2021
Окончание учебного года	31.05.2022	31.05.2022	31.05.2022	31.05.2022
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель	36 недель
1 полугодие	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
2 полугодие	19 недель	19 недель	19 недель	19 недель
Количество занятий по детскому фитнесу в неделю	2	2	2	2
Длительность занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Объем недельной дополнительной образовательной нагрузки	30 минут	40 минут	50 минут	60 минут

2.4. Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 3-4 лет

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 3-4 лет представлена в *Приложении 1*.

2.5. Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 4-5 лет

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 4-5 лет представлена в *Приложении 2*.

2.6. Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 5-6 лет

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 5-6 лет представлена в *Приложении 3*.

2.7. Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 6-7 лет

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для детей 6-7 лет представлена в *Приложении 4*.

**2.8. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, игротритмика, игрогимнастика, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод коммуникативного соревнования;

**III. Организационный раздел**

**3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

**1. Материальная база:**

1. Спортивный зал

2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

**2. Форма:** спортивная одежда - футболка, майка, шорты, кеды, чешки

#### **Методические материалы**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
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.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- Спокойная и доброжелательная обстановка,
- Внимание к эмоциональным потребностям детей,
- Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- Созданы условия для развития и обучения.

### 3.3.Оценочные материалы

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.

#### Диагностические методики

I. Равновесие 1.Упражнение «Фламинго». 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	5 лет	6 лет	7 лет
мальчики	8,7 - 12	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	7,3 – 10,6	10,7 – 23,7	23,8 - 30

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

#### II. Гибкость

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

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

#### III. 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.

IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

V. Координационные способности

Челночный бег	пол	5 лет	6 лет	7 лет
	мальчики	12,7	11,5	10,5
	девочки	13,0	12,1	11,0

*Принята  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г*



Утверждена  
Приказом заведующего  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
от «30» августа 2021 г  
№ 148-О

Приложение № 1  
к дополнительной  
общеобразовательной  
образовательной программе  
«Детский фитнес»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: Физкультурно - спортивная

«Детский фитнес»

**Для детей 3-4 лет**

## Содержание

- 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ 20
  - 1.1. Пояснительная записка 20
  - 1.2. Цели и задачи рабочей программы 20
  - 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы 20
  - 1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы 21
  - 1.5. Планируемые результаты освоения Программы 22
- 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 22
  - 2.1. Содержание психолого-педагогической работы 22
    - 2.1.1. Перспективно-тематическое планирование 23
  - 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы 25
  - 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы 26
  - 2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников 26
- 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 27
  - 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы 27
  - 3.2. Распорядок дня воспитанников, получающих дополнительное образование 28
  - 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды 29
  - 3.4. Оценочные материалы 31

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от трех до 4 лет и рассчитана на 1 год обучения.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, физического развития детей с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье:
  - способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
  - формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия;
  - содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:
  - развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
  - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
  - формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
  - развивать ручную умелость и мелкую моторику.
- 3.. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:
  - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
  - формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
  - воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
  - развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия; приобщение к здоровому образу жизни.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;

- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных образовани (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)
- 8) учет этнокультурной ситуации развития детей. интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного возраста

#### **1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы**

Основные участники реализации Программы: дети в возрасте 3-4 года, родители (законные представители), инструктор по физической культуре. Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников, как гаранты прав ребенка на присмотр, уход, оздоровление.

##### Возрастные особенности детей

##### *Младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков – 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

1. Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

2. Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

3. Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению органов дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

4. Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

### **1.5. Планируемые результаты освоения содержания программы**

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий. Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

Фитнес – аэробика вызывает активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливает обменные процессы, с помощью простых, интересных по своей двигательной структуре занятий, с различными предметами, доступные детям. Она способствует не только развитию основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, но и позволяет освоить элементарные танцевальные движения, значительно улучшает музыкальность и двигательную память детей. В ненавязчивой, развлекательной форме закрепляет основные движения: ходьбу, бег, прыжки, ориентировку в пространстве. Благодаря оздоровительной направленности тренирует навык правильного дыхания ритмичного, полного, с хорошим выдохом. Упражнения на релаксацию позволяют восстановить дыхание и перейти от подвижной деятельности к более спокойной.

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

**Вводная часть.** Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

**Основная часть.** Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, футбол-гимнастика, подвижные 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.

### 2.1.1. Перспективно-тематическое планирование Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу в младшей группе

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1.	«Цыпленок и солнышко»	- разминка; - суставная гимнастика;	1
2.	Сказка «Лесовички»	- растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
3.	«Кто поможет воробью»	- разминка; - суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1
4.	«Как у слоненка хобот появился»	- разминка; - суставная гимнастика;	1
5.	«Птица-найдёныш»	- силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1
6.	«Рябинка»	- разминка;	1
7.	«Воробей и карасик»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание;	2

		- гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	
8.	«Хвастунишка»	- разминка;	1
9.	«Лягушка и лошадка»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
10	«Чижики»	- разминка;	1
11.	«Как медвежонок сам себя напугал»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1

**Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике в младшей группе**

Месяц	Занимательная разминка	Игровой самомассаж	ОРУ элементами дыхательной гимнастики	с	Кол-во занятий
1	Занимательная разминка «В гости к солнышку»	Взаимомассаж спины «Жарче, дырчатая тучка!»	«Солнышко тучка»	и	2
	Занимательная разминка	Самомассаж рук «Поиграем с ручками»	«Веселый огород»		2
2	Занимательная разминка «В осенний лес»	Самомассаж носа «Поиграем с носиком»	«Прогулка в осенний лес» (с листочками)	в	4
	Занимательная разминка «Покажем Петушку, что мы умеем»	Самомассаж ног и «Курочка цыплята»	«Петя Петушок»	-	2
3	Занимательная разминка «Тренировка»	Самомассаж ног с «Поиграем ножками»	«Веселые медвежата»		2
	Занимательная разминка «Поиграем с обезьянкой»	Самомассаж носа с «Поиграем с носиком»	«Веселые обезьянки» (с ленточками)	(с	2
4	Занимательная разминка «Как нам нравится зима!»	Саммомассаж БАЗ «Наступили холода»	«Зимушка Зима»	-	4
	Занимательная	Саммомассаж БАЗ	«Зайнышка»	-	2

	разминка «В гости к зайке»	«Зайка»	зайчишка»	
5	Занимательная разминка «В гости к лисичке»	Саммомассаж пальцев рук «Рукавицы»	«Лисичка сестричка»	- 2
	Занимательная разминка «В гости к белочке»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Белочка»	4
6	Занимательная разминка «В гости к мышатам»	Саммомассаж кистей рук «Мышка»	«Мышата»	2
	Занимательная разминка «В гости к ежику»	Саммомассаж лица «Ежик»	«Ежик»	2
7	Занимательная разминка «В гости к котятam»	Саммомассаж БАЗ «Утка и кот»	«Кошечка»	2
	Занимательная разминка «У нас в гостях собачка»	Самомассаж БАЗ «Щенок»	«Дрессированные собачки»	2
8	Занимательная разминка «Превратимся в лягушат»	Самомассаж ушей «Поиграем с ушками»	«Лягушки»	4
	Занимательная разминка «Мы воробышки»	Оздоровительный массаж всего тела	«Воробы Воробышки»	- 2
9	Занимательная разминка «Маленькие бабочки»	Самомассаж лица «Пчела»	«Бабочки»	2
	Занимательная разминка «Превращаемся в гусей»	Оздоровительный массаж всего тела	«Гуси»	2

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

### Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, игровитмика, игрогимнастика, ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения ритмических движений).

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.

- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.

- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.

- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:

1. Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.

2. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.

3. Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.

4. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.

5. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

#### **2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;

- Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;

1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.

2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

#### **3.2. Материальная база:**

1. Зал

2. Коврики

3. Мячи

4. Обручи

5. Скакалки

6. Фитболы

7. Скамейки

### **3.3. Форма** (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

#### **Методические материалы**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

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.

12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.

16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.

17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.

20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.

21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

### **3.2. Распорядок дня воспитанников, получающих дополнительное образование**

Предоставление дополнительного образования осуществляется во второй половине дня после самостоятельной и совместной с педагогом деятельности.

Образовательная деятельность по реализации дополнительного образования проводится без превышения максимально допустимого объема недельной образовательной нагрузки.

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- Спокойная и доброжелательная обстановка,
- Внимание к эмоциональным потребностям детей,
- Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- Созданы условия для развития и обучения.

### 3.4. Оценочные материалы

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 (сентябрь) и в конце (май).

#### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

#### Диагностические методики

##### I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». 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.

##### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

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

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

##### II. Гибкость

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

Уровни	5-6 лет	6 -7лет

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

### III. 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 с со старта	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	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.

Принята  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г



Утверждена  
Приказом заведующего  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
от «30» августа 2021 г  
№ 148-О

Приложение № 2  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
« Детский фитнес»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: Физкультурно - спортивная  
«Детский фитнес»

Для детей 4-5 лет

## Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	35
1.1. Пояснительная записка	35
1.2. Цели и задачи рабочей программы	35
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	35
1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы	36
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	37
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	37
2.1. Содержание психолого-педагогической работы	37
2.1.1. Перспективно-тематическое планирование	39
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы	43
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы	43
2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	44
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	44
3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	44
3.2. Распорядок дня воспитанников, получающих дополнительное образование	45
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	47
3.4. Оценочные материалы	48

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от четырех до пяти лет и рассчитана на 1 год обучения.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы** – развитие основных физических качеств и ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

**Задачи:**

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

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; - сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

#### **1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы Возрастные особенности детей**

*Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

В возрасте 4 - 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

1. Опорно-двигательный аппарат. В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз. Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

2. Органы дыхания. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

3. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

4. Высшая нервная деятельность. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и

в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какойлибо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д

### **1.5. Планируемые результаты**

В конце обучения ребенок умеет:

- Ходить ритмично с выполнением различных заданий;
- Выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Бегать и прыгать, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

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

*Вводная часть.* Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

*Основная часть.* Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, футбол-гимнастика, подвижные и 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.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе: В каждое занятие включены разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц. 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 стретчингом. Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоциональнопсихического 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.

Основные принципы организации работы по игровому стретчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

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-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**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 ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок 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 ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. 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 игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

#### **Перечень основных видов физических упражнений**

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения)
- формирование основ передвижения, третий год обучения
- закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,

Упражнения в равновесии: - все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой.

### 2.1.1. Перспективно-тематическое планирование Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу в средней группе

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1	«Спать пора»	- разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1
2	«Кто я?»	- разминка;	1
3	«Волшебные яблоки»	- суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
4	«Пусть приходит зима»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
5	«Королевич-змей»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений,	2

		внимания; - релаксация.	
6	Сказка «Калиф Аист» -	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
7	«Ёженька»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
8	«Сказка о трех блинах»	- разминка;	2
9	«Странный крокодил»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2

**Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике в средней группе**

№	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Кол-во занятий
1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой.	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	2
2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами	Прыжки на двух ногах.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	
3	Ходьба в	Бег по	Прыжки	Упр. для мышц	1. Упр. с	2

	колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	вверх с места достать предмет	рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	
4	Ходьба на носках.		Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	4
5	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	2
6	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	4
7	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	2
8		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	4
9	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой,	Бег в парах, бег в колонне со сменой	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	2

	огибая поставленный предмет	направлений по сигналу		предметом		
10	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	4
11	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	2
12	Ходьба на носках.	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	4
13	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением, изменением направления. направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5-10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастической. палкой. 2. Упр. с обручем	2
14	Ходьба в колонне	Пробегают быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	4
15	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления	Бег с высоким подниманием бедра со сменой	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100- 500 гр	2

	по сигналу	темпа по сигналу				
16	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	4

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа; - метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения ритмических движений).

## 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
  - Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
  - Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.-
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

## 2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.. Задачи взаимодействия детского сада с семьёй: - Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье; - Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач; - Создание в условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты; 1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях. 2. Поощрение родителей за внимательное отношении к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

*Материальная база:*

1. Зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

*Форма* (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

#### **Методические материалы**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
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.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

### **3.2. Распорядок дня воспитанников, получающих дополнительное образование**

Предоставление дополнительного образования осуществляется во второй половине дня после самостоятельной и совместной с педагогом деятельности.

Образовательная деятельность по реализации дополнительного образования проводится без превышения максимально допустимого объема недельной образовательной нагрузки.

### **3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- Спокойная и доброжелательная обстановка,
- Внимание к эмоциональным потребностям детей,
- Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- Созданы условия для развития и обучения.

### **3.4. Оценочные материалы**

Оценка умений проводится через контрольные 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 (сентябрь) и в конце (май).

### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

### Диагностические методики

#### I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». 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.

#### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

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

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

#### II. Гибкость

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

Уровни	5-6 лет		6 -7лет
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

#### III. 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 с со старта	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	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.

Принята  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
Протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г



Утверждена  
Приказом заведующего  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
от «30» августа 2021 г  
№ 148-О

Приложение № 3  
к дополнительной  
образовательной  
общеразвивающей программе  
« Детский фитнес»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: Физкультурно - спортивная

«Детский фитнес»

Для детей 5-6 лет

## Содержание

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи рабочей программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы 3
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы
  - 2.1.1. Перспективно-тематическое планирование
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы
- 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении

#### Программы

- 2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы
- 3.2. Распорядок дня воспитанников, получающих дополнительное образование
- 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.4. Оценочные материалы

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от четырех до пяти лет и рассчитана на 1 год обучения.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы** – развитие основных физических качеств и ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

#### **Задачи:**

Обучать приемам релаксации и самодиагностики.

Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

Укреплять опорно-двигательный аппарат.

Формировать правильную осанку.

Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

Развивать и укреплять все основные мышечные группы.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; - сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

#### **1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы Возрастные особенности детей**

*Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния.

Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

#### **1.5. Планируемые результаты**

В конце обучения ребенок умеет:

- Ходить ритмично с выполнением различных заданий;
- Выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- Бегать и прыгать, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

### **II. Содержательный раздел**

#### **2.1. Содержание психолого-педагогической работы**

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

*Вводная часть.* Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

*Основная часть.* Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, футбол-гимнастика, подвижные и 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.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе: В каждое занятие включены разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц. 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 стрейтчингом. Игровой стрейтчинг 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.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

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-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**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 ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок 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 ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. 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 игры создают атмосферу радости,

способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

### **Перечень основных видов физических упражнений**

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),

- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения
- формирование основ передвижения, третий год обучения
- закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,
- ведение мяча ногой - «футбол»,

Упражнения в равновесии: - все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой.

### **2.1.1. Перспективно-тематическое планирование**

#### **Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу в средней группе**

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1	«Спать пора»	<ul style="list-style-type: none"><li>- разминка;</li><li>- суставная гимнастика;</li><li>- растяжка;</li><li>- массаж ног;</li><li>- упражнения на растяжку;</li></ul>	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	
2	«Кто я?»	- разминка;	1
3	«Волшебные яблоки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	2
4	«Пусть приходит зима»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	2
5	«Королевич-змей»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- ползание;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	2
6	Сказка «Калиф Аист» -	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	2
7	«Ёженька»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	2
8	«Сказка о трех блинах»	- разминка;	2

9	«Странный крокодил»	- суставная гимнастика; - силовые упражнения; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
---	---------------------	---	---

**Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике в средней группе**

№	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Кол-во занятий
1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой.	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	2
2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами	Прыжки на двух ногах.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	
3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	2
4	Ходьба на носках.		Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	4
5	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	2
6	Ходьба в		Спрыгива	Упр. для мышц	1. Упр. с	4

	колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		ние с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	массажными мячами. 2. Упр. с обручем	
7	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	2
8		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	4
9	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	2
10	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	4
11	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	2
12	Ходьба на носках.	Бег в разных направлениях	Прыжки со сменой положения ног	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с	4

		ниях с остановками	я ног (врозь — вместе)	мышц туловища и ног в положении сидя	гимнастической, палкой	
13	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением, изменением направления. направление (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5-10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастической палкой. 2. Упр. с обручем	2
14	Ходьба в колонне	Пробегают быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	4
15	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100- 500 гр	2
16	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	4

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа; - метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения ритмических движений).

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы**

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.

- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.

- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.

- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:

-. Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.

-. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.-

- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.

- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.

-. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

### **2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.. Задачи взаимодействия детского сада с семьёй: - Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье; - Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач; - Создание в условиях для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты; 1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях. 2. Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

*Материальная база:*

1. Зал

2. Коврики

3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

*Форма* (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

#### **Методические материалы**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
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.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
19. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.
20. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
21. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

#### **3.2. Распорядок дня воспитанников, получающих дополнительное образование**

Предоставление дополнительного образования осуществляется во второй половине дня после самостоятельной и совместной с педагогом деятельности.

Образовательная деятельность по реализации дополнительного образования проводится без превышения максимально допустимого объема недельной образовательной нагрузки.

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;
- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- Спокойная и доброжелательная обстановка,
- Внимание к эмоциональным потребностям детей,
- Представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- Представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- Созданы условия для развития и обучения.

### 3.4. Оценочные материалы

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 (сентябрь) и в конце (май).

#### Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к

#### Диагностические методики

##### I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». 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.

##### 3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

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

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

## II. Гибкость

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

Уровни	5-6 лет	6 -7лет	
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

## III. 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 с со старта	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	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.

*Принята  
Педагогическим советом  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
Протокол № 1 от 30 августа 2021 г*

Утверждена  
Приказом заведующего  
МАДОУ – детский сад  
комбинированного вида № 559  
от «30» августа 2021 г  
№ 148-О



Приложение № 4  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Детский фитнес»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Направленность: Физкультурно - спортивная

«Детский фитнес»

**Для детей 6-7 лет**

## Содержание

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи рабочей программы
- 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание психолого-педагогической работы
  - 2.1.1. Перспективно-тематическое планирование
- 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы
- 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении

#### Программы

- 2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы
- 3.2. Распорядок дня воспитанников, получающих дополнительное образование
- 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.4. Оценочные материалы

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от четырех до пяти лет и рассчитана на 1 год обучения.

### **1.2. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы** – развитие основных физических качеств и ритмических способностей детей среднего и старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

#### **Задачи:**

Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.

Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степях.

Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.

Формировать и закреплять навык правильной осанки.

Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.

Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.

Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; - сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

#### **1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы Возрастные особенности детей**

*Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

1. Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками.

#### **1.5. Планируемые результаты**

Воспитанники к концу четвертого года обучения по Программе должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга.

Дети должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений.

Дети должны уметь: выполнять, показывать повадки животных; работать на степ-платформе; выполнять упражнения на фитболе; уметь слушать музыку; делать упражнения правильно.

У детей сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям. сформирована мотивация

здорового образа жизни. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание психолого-педагогической работы

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

*Вводная часть.* Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

*Основная часть.* Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и 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.

Характеристика видов физических упражнений, используемых в программе: В каждое занятие включены разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц. 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 стрейтчингом. Игровой стрейтчинг 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.

Основные принципы организации работы по игровому стрейтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

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-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

**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 ребёнка сознательного стремления к здоровью. Перед самомассажем

необходимо разогреть ладони растиранием друг о друга до появления в них тепла. Делая самомассаж, ребёнок 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 ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо, прежде всего, добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. 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 игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

### **Перечень основных видов физических упражнений**

Упражнения для развития навыков ходьбы:

- ходьба на носках, пятках, по кругу,
- ходьба по мягкой (можно использовать мягкие модули) и твёрдой поверхностям (скамейка),
- ходьба с различными движениями рук и ног,
- ходьба различными способами: в полуприседе, в полном приседе,
- приставной шаг вправо, влево, вперёд, назад,
- ходьба с закрытыми глазами (2-3 метра).

Упражнения для развития навыков бега:

- бег змейкой,
- бег по прямой линии,
- бег на месте,
- бег со сменой направления и скорости по сигналу,
- медленный непрерывный бег 2 минуты (6 лет),
- эстафета,
- челночный бег,
- подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковых навыков:

- прыжки на фитболах,
- прыжки на месте вверх (на двух ногах, на одной),
- прыжки: ноги вместе, ноги врозь (скрестно-врозь),
- прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперёд,
- прыжки из обруча в обруч (в 6 лет 70-80 см.),
- прыжки через скакалку (первый и второй год обучения)
- формирование основ передвижения, третий год обучения
- закрепление навыка передвижения).

Упражнения для развития навыков ползания:

- различные виды ползания по программе М.А. Васильевой,
- ползание на спине и передвижение только с помощью рук.

Упражнения для развития навыков работы с мячами различного диаметра:

- метание мяча,
- перебрасывание друг другу из разных исходных положений,
- броски об пол,
- отбивание мяча с бегом боковым галопом,

- ведение мяча ногой - «футбол»,  
 Упражнения в равновесии: - все виды упражнений в равновесии по программе М.А. Васильевой.

### 2.1.1. Перспективно-тематическое планирование Перспективное планирование занятий по игровому стретчингу в средней группе

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Кол-во занятий
1	«Спать пора»	- разминка; - суставная гимнастика; - растяжка; - массаж ног; - упражнения на растяжку; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	1
2	«Кто я?»	- разминка;	1
3	«Волшебные яблоки»	- суставная гимнастика; - массаж ног; - гимнастика для позвоночника; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
4	«Пусть приходит зима»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - массаж ног; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
5	«Королевич-змей»	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - ползание; - растяжка; - упражнения на дыхание; - гимнастика для развития ощущений, внимания; - релаксация.	2
6	Сказка «Калиф Аист» -	- разминка; - суставная гимнастика; - силовые упражнения; - гимнастика для позвоночника; - массаж ног;	2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	
7	«Ёженька»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	2
8	«Сказка о трех блинах»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> </ul>	2
9	«Странный крокодил»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	2

**Перспективное планирование занятий по оздоровительной гимнастике в средней группе**

№	Ходьба и передвижения	Бег	Прыжки	Общеразвивающие упражнения	Профилактические упражнения	Кол-во занятий
1	Ходьба в колонне змейкой	Бег в колонне друг за другом змейкой.	Прыжки вверх с места с целью достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с флажками. Для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с обручем. 2. Упр. с веревкой	2
2	Ходьба на внутренней своде стопы	Бег парами	Прыжки на двух ногах.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	
3	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Прыжки вверх с места достать предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	2

4	Ходьба на носках.		Подпрыгивание на двух ногах	Упр. для рук и плечевого пояса, с флажками. Для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с гимнастич. палкой. 2. Упр. с обручем	4
5	Ходьба в колонне с заданным направлением (змейкой)	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении	Спрыгивание с высоты вниз, h = 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения стоя	1. Упр. с платком. 2. Упр. с веревкой	2
6	Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг высотой 20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с обручем	4
7	Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу		Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения лежа. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. с палкой. 2. Упр. с мячами	2
8		Бег в колонне друг за другом — остановка по сигналу	Прыжки в длину с места — расстояние 40 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. с мешочком весом 100-500 гр	4
9	Ходьба парами в колонне + ходьба парами змейкой, огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения стоя. Упр. для мышц туловища и ног с предметом	1. Упр. хождение по специальной полосе. 2. Упр. на скамейке	2
10	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках		Прыжки со сменой положения ног (врозь —	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с сопротивлением. Упр. для мышц	1. Упр. на скамейке. 2. Упр. с мячами	4

			вместе)	туловища и ног с предметом		
11	Ходьба на носках, поднимая бедро «по высокой траве», перешагивание через препятствие, (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с обручем	2
12	Ходьба на носках.	Бег в разных направлениях с остановками	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе)	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для мышц туловища и ног в положении сидя	1. Упр. без предметов. 2. Упр. с гимнастической, палкой	4
13	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением, изменением направления. направления (на поезде)	Прыжки через предметы высота 5-10 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса из положения сидя. Упр. для мышц туловища и ног с предметами	1. Упр. с гимнастической. палкой. 2. Упр. с обручем	2
14	Ходьба в колонне	Пробегают быстро 10-20 см	Подпрыгивать вверх, доставая предмет	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног из положения лежа	1. Упр. с платком. 2. Упр. на скамейке	4
15	Ходьба с высоким подниманием бедра, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра со сменой темпа по сигналу	Спрыгивать в глубину с высоты 15-20 см	Упр. для мышц рук и плечевого пояса. Упр. для туловища и ног из положения сидя	1. Упр. с веревкой. 2. Упр. с мешочком весом 100- 500 гр	2
16	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Прямой галоп.	Упр. для мышц рук и плечевого пояса с предметами. Упр. для мышц туловища и ног	1. Упр. с массажными мячами. 2. Упр. на скамейке	4

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (игроритмика, игрогимнастика, танец, ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа; - метод активной импровизации; - метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения ритмических движений).

## **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы**

Приоритетная сфера инициативы детей, научение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:
  - Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
  - Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.-
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

## **2.4. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.. Задачи взаимодействия детского сада с семьёй: - Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье; - Информирование друг друга об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в

решении данных задач; - Создание в условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты; 1. Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях. 2. Поощрение родителей за внимательное отношением к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы**

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия.

*Материальная база:*

1. Зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки

*Форма* (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

#### **Методические материалы**

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.

3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.

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.

12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2012.

13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.

14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.



## Диагностические методики

### I. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго». 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.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

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

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

### II. Гибкость

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

Уровни	5-6 лет		6 -7лет
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

### III. 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 с со старта	Мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575957

Владелец Новоселова Светлана Александровна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023