

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение № 18 «Ягодка» города Калуги
(МБДОУ №18 «Ягодка» г. Калуги)**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ «Ягодка №18 г. Калуги
(протокол № 1 от «29» августа 2023 г.)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ №18
«Ягодка» г. Калуги
№ 72 /01-12 от «29» августа 2023 г.

**Дополнительная
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для детей»**

**Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 1 год**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» для детей 4-5 лет разработана воспитателем МБДОУ №18 «Ягодка» г. Калуги Бурцевой Натальей Ульмасовной.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Старший воспитатель _____ Умнова Л.М.

«29» августа 2023 г.

Структура программы

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Актуальность, направленность и новизна программы	3
1.1.2	Характеристика возрастных особенностей обучающихся	5
1.1.3	Объем и сроки освоения программы	5
1.1.4	Формы обучения	5
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	5
1.3.1	Учебный план	5
1.3.2	Краткое описание разделов	6
1.3.3	Методы и приемы обучения	11
1.4	Планируемые результаты освоения программы	13
2	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Условия реализации программы	13
2.2	Формы педагогической диагностики	14
3	Список литературы	14
4	Приложения	14

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей» определяет содержание и организацию образовательного процесса детей 4-5 лет по направлению физическое развитие, превышающего требования образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 18 «Ягодка» г. Калуги по данной образовательной области.

Программа разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), с учетом ООП ДО №18 «Ягодка» г. Калуги и с использованием программы Сулим Е.В. «Детский фитнес»

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

1.1.1. Актуальность Программы

На сегодняшний день актуальной остается задача сохранения и укрепления здоровья детей. Исследования Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, выявили, что около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания, отстают в развитии. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Занятия детским фитнесом обусловлены также запросами родителей воспитанников. Зная о том, что дополнительные образовательные услуги физкультурно-оздоровительной направленности в микрорайоне Куровской г. Калуги для детей дошкольного возраста не оказываются, и, понимая важность развития физических качеств, здоровья детей, родители высказали заинтересованность в предоставлении в МБДОУ такой услуги.

Новизна

Новизна программы «Фитнес для детей» заключается в том, что она представляет собой систему комплексных спортивных занятий для детей 4 -5 лет, в которые включены элементы хореографии, гимнастики, аэробики, стретчинга, фитбола и др.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, хорошо продуманная детская физкультура, которая состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ.

Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и заниматься с удовольствием.

Адресат программы

Программа «Детский фитнес» предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности детей 4-5 лет и не являются обязательной для всех детей МБДОУ №18 «Ягодка» г. Калуги. Образовательная организация предоставляет дополнительную образовательную услугу родителям (законным представителям) воспитанников, и они, по желанию, пользуются данной образовательной услугой. Для организации образовательной деятельности формируется одна группа воспитанников в количестве до 15 человек.

1.1.2. Характеристика возрастных особенностей обучающихся

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.

1.1.3. Объем и сроки освоения программы.

Объем программы - 32 часа. Программа рассчитана на один год обучения.

Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в год.

Продолжительность одного занятия 20 минут. Занятия проводятся по группам.

Наполняемость – до 10 человек, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся

1.1.4. Форма обучения

Форма обучения: очная.

Основной формой организации образовательной деятельности является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным особенностям детей (СанПиН 1.2.3685-21.)

Все занятия строятся на основе индивидуально-дифференцированного подхода к детям и проводятся на основе разработанных конспектов в занимательной форме, что не утомляет детей и способствует лучшему усвоению материала.

Преимущественные формы работы:

Предварительная работа перед занятиями: познавательная беседа; просмотр видеоматериала; рассматривание иллюстраций.

Непосредственно работа на занятии: выполнение детьми упражнений, включенных в игровой, сказочный сюжет, игра – путешествие, решение проблемных ситуаций и т.п., объяснение, наглядно - демонстративный показ, помощь, подсказка, самостоятельное выполнение детьми упражнений с использованием графических ориентиров, предыдущего двигательного опыта.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: повышение сопротивляемости организма через увеличение двигательной активности ребенка

Задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость и др.);
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Модуль программы	Часы	Месяц проведения занятий							
			X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Вводное занятие	1	1							
2	Тематические игровые занятия	28	3	4	3	4	4	4	3	2
3	Проведение открытых занятий				1				1	
4	Обобщающее занятие	1								1

5	Выявление уровня физической подготовленности (начало года) и определение уровня усвоения программы (конец года)	2	1							1
Итого			32 часа							

1.3.2. Краткое описание деятельности (Примерный годовой план фитнес-занятий)

Месяц, неделя	Цель и содержание
Октябрь 1 неделя	Цель: учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 2 – закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Тик-так» Е.В. Сулим стр. 13., стр. 182. Е.И Подольская стр.59.
Октябрь 2 неделя	Цель: занятие 3 - учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 4 – закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, враспынную. Упр. «Замок», Игра «Плавает – не плавает». Е.В. Сулим стр. 14, стр. 182, Е.И. Подольская стр.110
Октябрь 3 неделя	Цель: занятие 5: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, 3.6 - добавление новых упражнений. Ходьба обычная, в глубоком приседе, в повороте туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекачиванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер». Е.В. Сулим стр. 182, стр. 15, 141. Е.И. Подольская стр. 96
Октябрь 4 неделя	Цель: 3.7 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, добавление и разучивание новых упражнений 3.8 – повторение Комплекса 1, закрепление новых упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруч по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист». Е.В. Сулим. Стр.182, стр 16, стр. 17. О.М. Литвинова стр.8
Ноябрь 1 неделя	Цель: 3.9 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр.на выносливость, гибкость, выполнять упр.на растяжку и развитие дыхания.3.10 – повторение 3.9 Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голени, семенящим шагом. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». Е.В. Сулим стр.182, стр. 29, стр. 52, стр. 84
Ноябрь 2 неделя	Цель: 3.11 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, упр.на выносливость и мышечн.силу, разучивание упр.на гибкость, упр.на дыхание.3.12 – повторение 3.11

	Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Домик». Е.В Сулим стр. 182, 15, 35, 5
Ноябрь 3 неделя	Цель: 3.13 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр.на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики).3.14 – закрепление 3.13 Комплекс 1, Ходьба с отмашкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голеней, в поднятием рук наверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.81
Ноябрь 4 неделя	Цель: 3.15 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать STEP-шаги (базовые шаги степ-аэробики).3.16 – закрепление 3.16. Комплекс 1, бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH.см.занятие №7. Разучивание BASIC-STEP. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра надыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 42. В.Ю. Давидов стр.83
Декабрь 1 неделя	Цель: 3.17. Отработка Комплекса 1, упр.на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание STEP-шагов. 3.18 – закрепление занятия 17 Комплекс 1, Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. STEP – шаги (MARCH, BASIC-STEP) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик». Е.В Сулим стр.182, 143, 141,140. В.Ю. Давидов стр.83, 82.
Декабрь 2 неделя	Цель: 3.19. отработка Комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучиваниестеп-шагов. 3.20. закрепление 3.19. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Комплекс 1. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце». В.Ю. Давидов стр.83, 82. О.М. Литвинова стр.9, Е.И. Подольская стр.97
Декабрь 3 неделя	Цель: отработка Комплекса 1, упр.на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Закрепление 3.21. Разучивание Steptouch. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Комплекс 1. Упр. «Боковой подъем». Под музыку отработка степов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание Steptouch. Стретчинг «Матрешка». Е.В. Сулим стр.182, 81, 61, 60. В.Ю. Давидов стр.83

Декабрь 4 неделя	Цель:з.23 закрепление Комплекса 1, упр.на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр. з.24.закрепление з.23 Комплекс 1. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Steptouch(см.з.22). Игра «Самолеты». Стартовый мониторинг. Е.В. Сулим стр.182, 83, О.М. Литвинова стр.10, Е.И. Подольская стр.116, Ю.А. Афонькина стр.7,10,11
Январь 2 неделя	Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучиваниеритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр. , игры. Комплекс 2, упр. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, 87, Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32
Январь 3 неделя	Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Отработка упр., игры. Комплекс 2, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». Е.В. Сулим стр. 183, 208, В.Ю. Давидов стр.91.
Январь 4 неделя	Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Комплекс 2, бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч?» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.91.94, Е.И Подольская стр 163, 164
Февраль 1 неделя	Цель: обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры, Комплекс 2. Ходьба с отмахкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 2. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». Е.В. Сулим стр. 183, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68
Февраль 2 неделя	Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание основных танцевальных движений Упражнения, игра. Комплекс 2. Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр с

	обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.68-69, Е.И. Подольская стр. 47,48
Февраль 3 неделя	Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики по направлению, разучивание основных движений. Комплекс 2. Упражнения, игры. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатык». Игра «Мешочек». Сулим стр. 183, 197. В.Ю.
Февраль 4 неделя	Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упражнения, игры. Комплекс 2. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 2, упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» Е.В. Сулим стр. 183, 89,90, В.Ю. Давидов стр.103, Е.И. Подольская стр. 110.
Март 1 неделя	Цель: обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики с мешочком на голове. Упр. «Мостик», игра «Кто скорее добежит до флажка». Е.В. Сулим стр. 185, 66, 88.201. О.М. Литвинова стр.16-17.,.
Март 2 неделя	Цель: продолжать обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3. Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестом голеней, ходьба парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе. Упр. «Цапля машет крыльями». Игра «Филин и пташки» Е.В. Сулим стр. 185, 89,92, О.М. Литвинова стр.18-19. Е.И Подольская стр.98
Март 3 неделя	Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость. Ходьба с различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Комплекс 3, чередование базовых шагов и элементов танцаэробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Сулим стр. 185, 200, О.М Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83
Март 4 неделя	Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3. Упражнения, игры. Комплекс 3, бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под

	музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру».см.10. Е.В Сулим стр.185, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.84
Апрель 1 неделя	Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Игры, упражнения. Комплекс 3, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». См.з.№35. Е.В. Сулим стр. 185, 208, В.Ю. Давидов стр.91, 85
Апрель 2 неделя	Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Упражнения, игры. Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 3, повтор отработанных ритмических связок. Отработка новых ритм.связок , упр. аэробики, упр. «Твист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» см. 3.45-46. Е.В. Сулим стр. 185, 89,90, В.Ю. Давидов стр85, Е.И. Подольская стр. 110.
Апрель 3 неделя	Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхания; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры. Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 3. Закрепление, отработка ритическихсвязок танцевально аэробики и разучивание новых ритм.связок. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». См.3.№39-40. Е.В. Сулим стр. 185, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68, 85.103
Апрель 4 неделя	Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры.Комплекс 3, Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» см.3 №33-34.Е.В. Сулим стр. 185, В.Ю. Давидов стр.83, 87, 86, 85, 103. Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32
Май 1 неделя	Цель: разучивание и отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов с ритмической связке под музыку. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра. Комплекс 3, ходьба с различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет

	под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки». Е.В. Сулим стр. 183, 198, В.Ю. Давидов стр.83, 87
Май 2,3 неделя	Цель: отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов с ритмической связке под музыку. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровойстретчинг. Игра. Комплекс 3, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Step touch, Knee up, Open step . разучиваниестеп-шага Leg curl. Упр. «Ласточка» . Игра «Чей кружок быстрее соберется». Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, О.М. Литвинова стр.18, Е.И Подольская стр.175
Май 4неделя	Итоговый мониторинг

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 под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Продолжительность - 4-6 минут.

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

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

1.3.3. Методы и приемы в работе с детьми

При организации совместной образовательной деятельности педагога с детьми используются следующие **методы и приемы**:

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- 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 музыкально-ритмических и танцевальных движений).

Приемы работы с детьми:

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

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

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

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По завершении освоения программы планируется получить следующие результаты:

1. Сформирована правильная осанка;
2. Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
3. Наблюдается снижение заболеваемости.
4. Сформирован стойкий интерес к двигательной активности, занятиям физической культурой;
5. Сформирован интерес к собственным достижениям;
6. Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес для детей» может быть эффективно реализована при наличии следующих условий.

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
Мячи – фитболы	магнитофон	аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения
Обручи	видео проектор .	картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Гимнастические палки	экран	картотека подвижных игр
Скакалки	ноутбук	картотека считалок
Дуги для подлезания.		картотека пальчиковой гимнастики
Массажные дорожки		картотека дыхательной гимнастики
Конусы		картотека массажных игр
Флажки цветные – 40 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Маты гимнастические (коврики).		консультации, наглядная информация для педагогов
Дорожки – балансир		конспекты спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
Массажные мячи		
Гимнастическая скамейка		
Массажеры		
Мячи		

Кадровое обеспечение

Согласно Профстандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», по данной программе может работать педагог, имеющий среднее или высшее педагогическое образование.

Соответственно, педагог должен знать и уметь:

- организовывать ведущие в дошкольном возрасте виды деятельности;
- организовывать совместную и самостоятельную деятельность дошкольников;
- использовать методы и средства анализа психолого-педагогического мониторинга, позволяющие оценить результаты освоения детьми программы;
- выстраивать партнерское взаимодействие с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения образовательных задач, использовать методы и средства для их психолого-педагогического просвещения. должен знать:
- специфику дошкольного образования и особенности организации образовательной работы с детьми дошкольного возраста;

- основные принципы психологических подходов в работе с детьми; - общие закономерности развития ребенка в дошкольном детстве;
- особенности становления и развития детских деятельностей в дошкольном возрасте;

2.2. Формы педагогической диагностики

Педагогическая диагностика освоения Программы проводится педагогом, ведущим занятия с дошкольниками в начале и конце учебного года.

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

С помощью диагностики оценивается степень продвижения ребенка в усвоении Программы.

Ценность диагностики заключается не в прямом получении конкретных результатов, констатирующих достижения или проблемы дошкольников. Ее главной функцией является выявление причин, затрудняющих продвижение ребенка на более высокий уровень развития. На их устранение должны быть направлены усилия педагогов.

Результаты диагностики – это отправные точки для определения эффективности педагогического воздействия при реализации Программы (Приложение 1).

3.Список литературы:

1. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2011.
2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
4. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д:
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
1. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
- 10.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Приложение 1

Таблица оценки владения детьми навыками двигательной деятельности

ФИО ребенка	Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку		Владение основными приёмами дыхательной гимнастики		Владение основными приёмами выполнения игрового стретчинга		Сформированность навыков правильного и ритмичного выполнения основных видов упражнений		Сформированность навыков владения элементами степ-аэробики		Ритмичность выполнения упражнений под музыку	
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

- 3 балла– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого
- 2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого
- 1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813790

Владелец Добрынина Марина Зайнулабдиновна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024