

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №6 ГОРОДА БЕЛОГОРСКА»

Рассмотрена на заседании  
педагогическим советом  
от 09.01.2023г.  
протокол №4



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ДС №6  
*А.П. Сержантова* А.П. Сержантова  
Приказ № 45 от 09.01.2023

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
«Детский фитнес»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Уровень программы – стартовый (ознакомительный)

Автор-составитель:

Сергун Юлия Андреевна,

Инструктор по ФК и С

г. Белогорск, 2023

## Содержание программы

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы .....	7
1.4. Планируемые результаты .....	12
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график .....	12
2.2. Условия реализации программы .....	13
2.3. Форма аттестации .....	14
2.4. Оценочные материалы .....	14
2.5. Методические материалы .....	15
2.6. Рабочая программа воспитания .....	16
2.7. Календарный план воспитательной работы .....	22
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>23</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>25</b>

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» направлена на снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физического развития, повышение благотворного влияния на развитие здоровья ребенка.

#### **Нормативные правовые документы:**

Нормативную основу разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» составили:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МАДОУ ДС № 6.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, приобретению основ классического и эстрадного танца, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитбол – аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые

помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

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

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

#### **Актуальность программы:**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог

здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

**Отличительные особенности программы:** заключается в том, что дети узнают о назначении отдельных упражнений игрового стретчинга, фитбол-гимнастики и степ-аэробики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Они способны к импровизации, с использованием оригинальных и разнообразных движений

**Новизна программы** заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

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

**Педагогическая целесообразность:** то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии

предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

**Практическая значимость.** Детский фитнес одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья.

#### **Направленность программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Детский фитнеса» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет. В обучении формируются группы: до 23 человек.

Комплектование группы проводится без предварительного отбора детей. В группу принимаются дети, проявляющие желание, интерес.

Специальной практической подготовки к данному виду деятельности не требуется.

**Объём программы:** 72 часа в год.

#### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** стартовый:

– освоение определенного вида деятельности, специализированных знаний, развитие приобретенных ранее навыков;

– специальные методы и приемы обучения;

Образовательная деятельность по Программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии;

- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- удовлетворение гармонично развитых, активных обучающихся.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы обучающихся – постоянный.

## **Возрастные особенности развития детей от 5 до 6 лет**

В возрасте с 5-6 лет у детей совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости. К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Возрастные особенности развития детей от 6 до 7 лет.

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных, к более быстрым движениям по заданию педагога. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых

действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат. На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте дети успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

### **Режим занятий**

Занятия по программе проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 30 мин. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий.

Формы работы:

Познавательная беседа;

Просмотр видеоматериала;

Игровые приёмы и упражнения;

Объяснение;

Наглядно-демонстративный показ;

Рассматривание иллюстраций.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи программы:**

1. Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);

2. Приобщение к здоровому образу жизни;

3. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

4. Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;

5. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;

6. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу Формирование и закрепление навыка правильной осанки. Мониторинг	2	6	8	Беседа, наблюдение
2	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик» Итоговые занятия по аэробике Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	2	6	8	Беседа, наблюдение, игры
3	Аэробика. Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.	2	7	9	Беседа, наблюдение, эстафеты
4	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка» Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	2	5	7	Беседа, наблюдение Показательные выступления
5	Техника безопасности на Фитболах. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	2	5	7	Беседа, опрос, наблюдение, игры, эстафеты
6	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка» Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.	2	7	9	Беседа, наблюдение, игры

7	Техника безопасности на степ-платформах Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.	2	6	8	Беседа, наблюдение, игры, эстафеты
8	Комплекс аэробики «Кошечка» Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	2	6	8	Беседа, наблюдение, игры
9	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка» Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. Мониторинг	2	6	8	Беседа, наблюдение опрос
		18	54	72	

- подготовительная часть (разминка) – 4 – 5 минут;
- основная часть – 15 минут;
- заключительная часть – 4-5 минут.

Время	Цель	Содержание	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5- мин.	Концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части занятия.	Строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, музыкальные игры.	Внешнее проявление, самооценка.
Основная часть			
15 мин.	Овладение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на развитие равновесия, координации движений, быстроты, силы, ловкости. гимнастика, аэробика, элементы танца.	Пульс, дыхание, внешнее проявление.
Заключительная часть			

4-5 мин.	Восстановление сил организма детей после физической нагрузки.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а так же на гибкость – игровой стретчинг. Элементы самомассажа, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.	Внешнее проявление, самооценка.
----------	---	--	---------------------------------

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу.

*Теория:* Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности

*Практика:* Мониторинг. Прыжки в длину, метание мешочков, бег 30м, наклоны.

*Форма контроля:* Беседа, наблюдение

#### 2. Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик».

*Теория:* комплекс с обручами Стретчинг «Домик».

*Практика:* Выход детей с инструктором в зал.

Дети построились в шеренгу.

1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук.
2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка».
3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево.
4. Игровое упражнение «Веселые ножки».
5. Пружинистый шаг, руки на поясе
6. Игровое упражнение «Обезьянки»
7. Стрейчинг «Домик»

*Форма контроля:* Беседа, наблюдение

#### 3. Аэробика

*Теория:* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу

*Практическая часть:* Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос.

#### 4. Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»

*Теория:* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу

*Практическая часть:* Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок»  
Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом.  
Подвижная игра.

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос

### **5. Техника безопасности на фитболах**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу

*Практика:* прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров;

- проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача мяча друг другу, броски мяча;

- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй).

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос

### **6. Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу

*Практика:* Игровые упражнения :«Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос

### **7. Техника безопасности на степ-платформах**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу

*Практика:* Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос

### **8. Комплекс аэробики «Кошечка»**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу

*Практика:* Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед.

На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет <два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на поясе. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз.

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос

### **9. Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу

*Практика:* Игровые упражнения :«Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос

## Мониторинг

*Практика:* Прыжки в длину, метание мешков, бег, наклоны

*Формы и методы обучения:* Инструктаж, беседа

*Формы подведения итогов:* Педагогическое наблюдение опрос

### Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Оборудование	ТСО	Учебно-методический комплекс
Атрибуты для сюжетных занятий, комплексов упражнений и подвижных игр.	магнитофон – 1 шт.	аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения
Гимнастическая стенка 2-3 пролета.		картотека комплексов общеразвивающих упражнений
Обручи 20 шт.		картотека комплексов специального воздействия
Гимнастические палки – 20 шт.		картотека подвижных игр
Скакалки -20шт		картотека считалок
Набивные мячи большие – 10 шт.		картотека пальчиковой гимнастики
Набивные мячи малые – 20 шт.		картотека дыхательной гимнастики
Мешочки с песком - 20 шт.		картотека массажных игр
Флажки цветные – 40 шт.		консультации, наглядная информация для родителей
Маты гимнастические – 1 шт.		консультации, наглядная информация для педагогов
Дорожки – балансиры – 2 шт.		конспекты спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
Спорткомплекс из мягких модулей – 1 набор.		
Массажные мячи (малые) 20 шт.		
Гимнастическая скамейка 3 шт.		
Мячи большие 20 шт.		
Мячи средние – 20 шт.		
Мячи малые – 20 шт.		
Дуги для подлезания – 3 шт.		
Массажные дорожки – 2шт.		
Конусы – 10 шт.		
Сетка волейбольная – 1 шт.		

#### 1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые базируются на задачах данной Программы. В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

К целевым ориентирам дошкольного образования в соответствии с Программой «Детский фитнес» относятся следующие социально-нормативные характеристики возможных достижений ребенка:

- Ребенок овладеет разнообразными двигательными умениями и навыками;
- Ребенок приобретет навыки самоконтроля за состоянием здоровья;
- Ребенок приобретет необходимые гигиенические навыки;
- Ребенок разовьет физические и психомоторные навыки;
- Ребенок укрепит здоровье;
- Ребенок научится творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- Ребенок разовьет художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- Ребенок научится красиво, грациозно двигаться. Результатом освоения программы «Детский фитнес» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Участие в соревнованиях ДОУ.

#### **Методическое обеспечение программы:**

- разработка картотеки игр;
- составление карточек – схем с изображением упражнений;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;
- участие в конкурсах;

#### **Определение результативности:**

- Открытое ООД
- Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май)

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)**

**Количество учебных часов:** Программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 18– теоретические занятия, 54 – практические.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятия
2023-2024	05.09.2023	29.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю, по 1 академическому часу (1ч-30 мин.)

### **2.2. Условия реализации программы**

**1. Учебно-методическое обеспечение программы:** Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных,

практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д. применение различных форм организации образовательного процесса фронтальных, групповых и индивидуальных форма обучения).

Примерные комплексы упражнений по фитнесу, комплексы дыхательной гимнастики, упражнения для релаксации, пальчиковая гимнастика, подвижные игры.

2. **Учебно – информационное обеспечение программы:** электронные и образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы. Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы)

3. **Материально-техническое:** музыкальный центр, мячи-фитбол, мячи разных диаметров, гимнастические палки, шведская лестница, мячи-массажеры, скамейки, обручи и т. д.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Кадровое обеспечение:** инструктор по ФК

**Информационно-методические условия реализации программы:**

Электронные образовательные ресурсы, сетевые ресурсы, информационные технологии:

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

### 2.3. Формы аттестации

Результативность реализации образовательной программы «Детский фитнес»отслеживается педагогом в течении года 2 раза:

•Входная диагностика (сентябрь) проводится с целью выявлениястартовых возможностей обучающихся в форме тестовых заданий. Заданиядаются на выявление уровня освоения образовательной программы по каждому разделу.

• Аттестация по итогам учебного года (май).

Текущий мониторинг (включённое наблюдение на занятиях и итоговых мероприятиях; тестовые задания и упражнения; анализ фото и видеоматериалов с занятий и праздников).

При фиксации результатов обучения обязательно учитываютсяиндивидуальные особенности ребенка (общая

подготовленность, морфофункциональные особенности, перенесенная болезнь и т. п.).

#### 2.4. Форма аттестации. Отслеживание и фиксация результатов:

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физической подготовленности, в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу

№	Ф.И. ребенка	Владеет комбинациями и упражнениями	Владеет техникой основных базовых шагов	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

#### Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

Ранжировка успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21-18 баллов
- средний уровень: 17-11 баллов
- низкий уровень: 10-7 баллов.

#### 2.5. Методические материалы

Основной формой организации занятий являются: занятия-тренировки, занятия под музыку. Благодаря им целенаправленно формируется и развивается мотивация личности ребенка к физическим упражнениям.

В процессе дополнительной образовательной деятельности используются следующие методы обучения:

словесные: беседа, объяснение, художественное слово

наглядный: иллюстрации, пособия

практические: показ

Алгоритм занятия

Кружковая работа будет включать в себя небольшую теоретическую часть, занимательные упражнения, упражнения под музыку, либо игровые упражнения

Деятельность подразделяется на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. Основная часть занятия (10-20 мин.) - это пик нагрузки с учетом возрастных и особенностей детей. Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение.

Реализация программы предполагает использование современных педагогических образовательных технологий:

- технологии личностно-ориентированного образования, способствующей формированию активно-деятельной позиции обучающихся;

- технологии развивающего обучения, реализующей развитие интересов, способностей, личностных качеств и взаимоотношений между обучающимися;

- игровых технологий, где формируются различные умения и навыки, познавательная деятельность, формируется ассоциативное мышление и усиливается мотивация к изучению предмета;

- здоровьесберегающие технологии

Формы организации учебного занятия: помогает обучающимся по интересам и способностям. Групповая работа привлекает участников возможностью лучше узнать друг друга, сравнить себя с ними, расширить зону для самооценки.

Формы работы: объяснение, показ, выступление

Дидактические материалы

- раздаточный материал. необходимый для выполнения заданий, фитболы

- фото- и видеоматериалы по темам программы.

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**Цель Программы:** объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и, принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Особенности реализации воспитательного процесса

В соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дошкольное образование направлено

на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Воспитание осуществляется на основе интериоризации (способности оперировать образами предметов, которые в данный момент отсутствуют в поле зрения) ценностей и смыслов, путем их усвоения, а также путем проявления инициативы детей, связанной с реализацией этих ценностей. Основой организации воспитательного процесса в дошкольном возрасте и его психологического обеспечения являются представления об особенностях конкретного возраста и тех психологических механизмах, которые лежат в основе формирования личности на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Результаты достижения по целевым ориентирам программы воспитания не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они являются основой для самодиагностики педагогической деятельности в ДОУ.

Ведущей в воспитательном процессе является игровая деятельность. Игра широко используется как самостоятельная форма работы с детьми и как эффективное средство и метод развития, воспитания и обучения в других организационных формах. Приоритет отдается творческим играм (сюжетно-ролевые, строительно-конструктивные, игры-драматизации и инсценировки, игры с элементами труда и художественно деятельности) и играм с правилами (дидактические, интеллектуальные, подвижные, хороводные т.п.) Отдельное внимание уделяется самостоятельной деятельности воспитанников. Ее содержание и уровень зависят от возраста и опыта детей, запаса знаний, умений и навыков, уровня развития творческого воображения, самостоятельности, инициативы, организаторских способностей, а также от имеющейся материальной базы и качества педагогического руководства. Организованное проведение этой формы работы обеспечивается как непосредственным, так и опосредованным руководством со стороны воспитателя.

Индивидуальная работа с детьми всех возрастов проводится в свободные часы (вовремя утреннего приема, прогулок и т.п.) в помещениях и на свежем воздухе. Она организуется с целью активизации пассивных воспитанников, организации дополнительных занятий с отдельными детьми, которые нуждаются в дополнительном внимании и контроле, например, часто болеющим, хуже усваивающими учебный материал при фронтальной работе и т.д.

Воспитательный процесс в МАДОУ ДС №6 организуется в развивающей предметно-пространственной среде, которая образуется совокупностью природных, предметных, социальных условий и

пространством собственного «Я» ребенка. Среда обогащается за счет не только количественного накопления, но и через улучшение качественных параметров: эстетичности, гигиеничности, комфортности, функциональной надежности и безопасности, открытости изменениям и динамичности, соответствия возрастным и половым особенностям детей, проблемной насыщенности и т.п. Воспитатели заботятся о том, чтобы дети свободно ориентировались в созданной среде, имели свободный доступ ко всем ее составляющим, умели самостоятельно действовать в ней, придерживаясь норм и правил пребывания в различных помещениях и пользования материалами, оборудованием. Окружающая ребенка РППС МАДОУ ДС№6, при условии ее грамотной организации, обогащает внутренний мир дошкольника, способствует формированию у него чувства вкуса и стиля, создает атмосферу психологического комфорта, поднимает настроение, предупреждает стрессовые ситуации, способствует позитивному восприятию ребенком детского сада. Воспитывающее влияние на ребенка осуществляется через такие формы работы с РППС как:

- оформление интерьера дошкольных помещений (групп, спален, коридоров, лестничных пролетов, музыкально-спортивного зала и т.п.) и их периодическая переориентация;

- размещение на стенах ДОУ регулярно сменяемых экспозиций;

- озеленение территории, разбивка клумб, посадка деревьев, оборудование спортивных и игровых площадок, доступных и приспособленных для дошкольников разных возрастных категорий, разделяющих свободное пространство ДОУ на зоны активного и тихого отдыха;

- регулярная организация и проведение конкурсов, творческих проектов по благоустройству различных участков территории (например, высадке культурных растений);

- акцентирование внимания дошкольников посредством элементов РППС (стенды, плакаты, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях детского сада, его традициях, правилах).

Основные формы и содержание деятельности

Образовательные ситуации

В процессе образовательных ситуаций у детей формируются представления о социальных нормах общества, об истории и культуре своего народа, своей Родины и другие социально-ценностные представления. Образовательные ситуации носят интегрированный характер, так как включают воспитательные задачи, которые реализуются в разных видах деятельности по одной тематике: в игровой, познавательной, коммуникативной, художественно-эстетической и физической деятельности. Мотивационно-побудительные игровые ситуации (игры-приветствия, загадки, сюрпризные моменты, приглашение к путешествию). Применяются для развития у дошкольников интереса и желания участвовать в деятельности, создания положительного эмоционального фона.

Детям демонстрируются примеры нравственного поведения, проявления человеколюбия и добросердечности посредством чтения, решения проблемных ситуаций, примеров из жизни. В ходе обсуждения уточняются социальные представления воспитанников, сформированность их личных норм и правил.

#### Коммуникативные игры

Направлены на формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками. Проводятся в атмосфере доброжелательности, непринуждённой обстановки и эмоциональной вовлеченности каждого ребенка.

#### Дидактические игры.

Это игры активного обучения. Посредством доступной и привлекательной формы деятельности уточняются и углубляются знания и представления детей, анализируются конкретные ситуации, осуществляется игровое проектирование.

#### Продуктивная деятельность.

Включает рисование, лепку, аппликацию, конструирование, изготовление поделок, игрушек. Дети становятся активными участниками своего собственного развития, так как видят результат своего труда. У них развивается творческая самостоятельность и инициатива.

Игры-практикумы. Ребёнок не только слушает и наблюдает, но и активно действует. Включаясь в практическую деятельность, дошкольники учатся регулировать взаимоотношения со сверстниками в рамках игрового взаимодействия.

Применение ИКТ. На занятиях используются мультимедийные презентации, видеофильмы, мультфильмы по различным направлениям: нравственные ценности, природный мир, история и культура родного края, здоровый образ жизни.

#### Планируемые результаты воспитания детей в дошкольном возрасте

- имеет представления о семейных ценностях, семейных традициях, бережном отношении к ним;
- проявляет нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к семье;
- проявляет ценностное отношение к прошлому и будущему – своему, своей семье, своей стране;
- проявляет уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим;
- имеет первичные представления о гражданских ценностях, ценностях истории, основанных на национальных традициях, связи поколений, уважении к героям России;
- знает символы государства – Флаг, Герб Российской Федерации и символику субъекта Российской Федерации, в которой живет;
- проявляет высшие нравственные чувства: патриотизм, уважение к правам и обязанностям человека;

- имеет начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища;
- проявляет познавательный интерес и уважение к важнейшим событиям истории России и ее народов, к героям России;
- проявляет интерес к государственным праздникам и имеет желание участвовать в праздниках и их организации в ДОО;
- имеет представления об этических нормах взаимоотношений между людьми разных этносов, носителями разных убеждений, представителями различных культур;
- имеет первичные представления о многонациональности России, фольклоре и этнокультурных традициях народов России;
- понимает, что все люди имеют равные права и могут выступать за них;
- имеет представление о чувстве собственного достоинства, самоуважении;
- имеет первичные представления о нравственных ценностях в отношении общества, сверстников, взрослых, предметного мира и себя в этом мире;
- проявляет нравственные чувства, эмоционально-ценностного отношения к окружающим людям, предметному миру, к себе;
- испытывает чувства гордости, удовлетворенности, стыда от своих поступков, действий и поведения;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свое мнение;
- способный выразить себя в игровой, досуговой деятельности и поведении в соответствии с нравственными ценностями;
- самостоятельно применяет усвоенные правила, владеет нормами, конструктивными способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками (умение договариваться, взаимодействовать в игровых отношениях в рамках игровых правил и т.д.);
- преобразует полученные знания и способы деятельности, изменяет поведение и стиль общения со взрослыми и сверстниками в зависимости от ситуации;
- способен к творческому поведению в новых ситуациях в соответствии с принятой системой ценностей;
- выражает познавательный интерес к отношениям, поведению людей, стремление их осмысливать, оценивать в соответствии с усвоенными нравственными нормами и ценностями;
- задает вопросы взрослым и сверстникам;
- экспериментирует в сфере установления отношений, определения позиций в собственном поведении;
- способен самостоятельно действовать, в случае затруднений обращаться за помощью;
- осознает возможности совместного поиска выхода из сложившейся проблемной ситуации или принятия решений;

- использует принятые в обществе правила коммуникации (спокойно сидеть, слушать, дать возможность высказаться);
- умеет слушать и уважать мнения других людей;
- умеет пойти навстречу другому при несовпадающих интересах и мнениях, найти компромисс и совместно прийти к решению, которое поможет достигнуть баланса интересов;
- пытается соотнести свое поведение с правилами и нормами общества;
- осознает свое эмоциональное состояние;
- имеет свое мнение, может его обосновать;
- осознает, что существует возможность влияния на свое окружение, достижения чего-либо и необходимость нести за это ответственность, что способствует постепенному приобретению навыка принимать осознанные решения;
- имеет начальные способности управлять своим поведением, планировать свои действия;
- старается не нарушать правила поведения, испытывает чувство неловкости, стыда в ситуациях, где его поведение неблагоприятно;
- поведение в основном определяется представлениями о хороших и плохих поступках;
- проявляет любознательность и интерес к поиску и открытию информации, способствующей осознанию и обретению своего места в обществе (коллективе сверстников в детском саду и новых общностях, в кругу знакомых и незнакомых взрослых);
- проявляет инициативу в самостоятельном решении несложных практических проблем и в реализации собственных идей и замыслов;
- проявляет инициативу в получении новой информации и практического опыта;
- проявляет желание сотрудничать с другими детьми и взрослыми в решении сложных общественных задач.
- осознанно выполняет правила здоровьесбережения и техники безопасности при использовании разных средств сетевой среды и виртуальных ресурсов;
- использует простые средства сетевого взаимодействия для установления общественно полезных и продуктивных контактов с другими людьми;
- понимает прагматическое назначение цифровой среды и ее рациональные возможности в получении и передаче информации, создании общественно полезных продуктов и т.д.
- имеет первичные представления о ценностях труда, о различных профессиях;
- проявляет уважение к людям труда в семье и в обществе;
- умеет выслушать замечание и адекватно отреагировать на него (эмоционально, вербально);

- умеет выразить и отстаивать свою позицию, а также принять позицию другого человека (сверстника, взрослого);
- отрицательно относиться к лжи и манипуляции (в собственном поведении и со стороны других людей);
- стремится обличить несправедливость и встать на защиту несправедливо обиженного;
- оказывает посильную помощь другим людям (сверстникам и взрослым) по их просьбе и собственной инициативе;
- умеет регулировать свое поведение и эмоции в обществе, сдерживать негативные импульсы и состояния;
- знает и выполняет нормы и правила поведения в общественных местах в соответствии с их спецификой (детский сад, транспорт, поликлиника, магазин, музей, театр и пр.);
- умеет донести свою мысль с использованием разных средств общения собеседника на основе особенностей его личности (возрастных, психологических, физических);
- спокойно реагирует на непривычное поведение других людей, стремится обсудить его с взрослыми без осуждения;
- не применяет физического насилия и вербальной агрессии в общении с другими людьми;
- отстаивает свое достоинство и свои права в обществе сверстников и взрослых;
- проявляет разнообразные нравственные чувства, эмоционально-ценностное отношение к природе;
- имеет начальные знания о традициях нравственно-этического отношения к природе в культуре России, нормах экологической этики;
- участвует в посильных общественно-значимых социальных проектах;
- выполняет просьбы и поручения взрослых и сверстников;
- умеет распределить и удержать собственное внимание в процессе деятельности, самостоятельно преодолеть в ее ходе трудности;
- адекватно оценивает результаты своей деятельности и стремится к их совершенствованию.

## 2.7. Календарный воспитательный план

Направления воспитания	Мероприятия	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Патриотическое	День Знаний	+											
	Международный день	+											

	грамотности													
	День народного единства			+										
	День космонавтики							+						
	Народные праздники				+						+	+		
	Родной город										+			
	День защитника отечества					+								
	Победный май									+				
Социальное	Международный день пожилых людей		+											
	День учителя		+											
	Международный день хлеба		+											
	День дошкольного работника		+						+					
	Мама – главное слово		–		+				+					
	Наш общий дом – детский сад				+						+			
	Моя семья					+								
	День семьи									+				
Физическое и оздоровительное	Папа, мама, я – спортивная семья		+						+					
	Мини-										+			

	олимпиада													
	В чем наша сила?						+							
Трудовое	Экологическая акция «Чистые дорожки».		+						+					+
	Профессии моих родителей	+									+			
	Самый лучший участок											+		
	Почет и уважение труду					+								
Этико-эстетическое	Деньдетской книги								+					
	Неделятеатра							+						
	ДеньЗемли							+						

### 3. Список литературы

#### Для педагогов

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.-65с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013. -235с.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.- 332 с.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.-154 с.
5. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. - Ростов н/Д: Феникс, 2012. - 96 с.
6. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010. - 134 с.
7. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007. -145с.  
лет. – Волгоград: Учитель, 2011. – 245с.

8. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 145с.
9. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010. -84 с.
10. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 234 с.

#### **ПОСОБИЕ**

11. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7
12. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014. - 221 с.
14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. - 95 с.
15. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. -124с.
16. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 44с.

#### **Для родителей**

1. Каштанова Г.В., Е.Г. Мамаева. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ -2-е изд., испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

#### **Для детей**

1. Каплунова И., Новоскольцева И. «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010г.

## Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	05.09 07.09	Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	1 1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	МАДОУ ДС №6  Физ.зал	Наблюдение, текущий мониторинг
		12.09 14.09	создание игровой мотивации - ритмические упражнения	1 1	«Чтоб здоровым быть всегда, физкультуре скажем - Да!»		
		19.09 21.09	создание игровой мотивации; - ритмические упражнения, игровая заминка «Морская звезда» «Русалочка»;	1 1	«Морское путешествие»		
		26.09 28.09	создание игровой мотивации; - ритмические упражнения «Радужные шарики»;	1 1	«Разноцветные шарики»		
		03.10 05.10	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	МАДОУ ДС №6  Физ.зал	
10.10 12.10	Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений.	1 1	Стретчинг «Ветер»				
17.10 19.10	Закрепить базовые шаги, учить - создание игровой мотивации	1 1	Силовая гимнастика Стретчинг «Дорожка»				
24.10 26.10	Закрепить базовые шаги, учить - создание игровой мотивации	1 1	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»				
02.11 07.11 09.11	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1 1	Аэробика «Обезьянки»	МАДОУ ДС №6  Физ.зал	Наблюдение		
14.11 16.11	Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию	1 1	Аэробика «Чебурашка»				

			воображения, мышления, двигательной активности.				
		21.11 23.11	Знакомство детей с базовыми положениями при работе с мячом.	1 1	Аэробика с мячом.		
		28.11 30.11	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1	Аэробика с гимнастическими палками		
<u>4</u>	Декабрь	05.12 07.12	Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	1 1	Силовая гимнастика	МАДОУ ДС №6  Физ.зал	Наблюдение
		12.12 14.12	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1	Стретчинг «Струнка»		
		19.12 20.12	Познакомить с основными шагами степаэробики без смены лидирующей ноги: basic step (базовый шаг), straddle	1 1	«Веселые ножки»		
		26.12	Продолжать учить детей основным элементам степ аэробики /шаг ноги врозь, ноги вместе; приставной шаг с касанием на платформе или на полу/. (Со сменой ног)	1	«Гусеница»		
<u>5</u>	Январь	09.01 11.01	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1	Техника безопасности на фитболах	МАДОУ ДС №6  Физ.зал	Наблюдение
		16.01 18.01	Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами	1 1	«Жили у бабуси два веселых гуся»		
		23.01	Совершенствовать силовые способности в упражнениях с фитболами	1	«Фантазеры»		
		25.01 30.01	Закрепить навык выполнения изученных упражнений фитбол- аэробики.	1 1	«Игралочка»		
<u>6</u>	Февраль	01.02 06.02	совместная физкультурно –	1 1	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	МАДОУ ДС №6	Наблюдение

			оздоровительная деятельность			Физ.зал	
		08.02 13.02	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1	«Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами.		
		15.02 20.02	Приобщение детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом.	1 1	«Веселые мячи».		
		22.02 27.02	Способствование развитию у детей быстроты, ловкости, координационных способностей.	1 1	«Бросай, мяч не теряй!» Элементы игровых видов спорта с мячами.		
		29.02	Закрепление у детей умения выполнять упражнения ритмично под музыку.	1	«Ритмическая гимнастика с мячами»		
<u>7</u>	Март	05.03 07.03 12.03	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1 1	Техника безопасности на степ-платформах	МАДОУ ДС №6 Физ.зал	Наблюдение
		14.03 19.03	Приобщение детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Обучение детей в правильном выполнении упражнений на степ платформе.	1 1	Степ-аэробика «Снег-снежок»		
		21.03 26.03	Разучивание с детьми новых танцевальных шагов на степ платформе.	1 1	«Степ-танец»		
		28.03	Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности.	1	«Игровой стретчинг»		
<u>8</u>	Апрель	02.04 04.04	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1	Комплекс аэробики «Кошечка»	МАДОУ ДС №6 Физ.зал	Наблюдение
		09.04 11.04	Совершенствовать базовые шаги,	1 1	«Зеленые лягушата»		

			умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра				
		16.04 18.04	Формировать способность выполнять комплекс степ-аэробики уверенно, в заданном темпе, ритме	1 1	«Джунгли зовут»		
		23.04 25.04	Совершенствовать базовые шаги, умение соединять их в связке /ходьба на степе с поворотом вокруг себя; кружение на степ платформе в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны; скрестный шаг, подъем на угол, шаг с подъемом бедра/.	1 1	«Морские звезды»		
<u>9</u>	Май	30.04 07.05	совместная физкультурно – оздоровительная деятельность	1 1	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	МАДОУ ДС №6  Физ.зал	Наблюдение, Мониторинг
		14.05 16.05	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные способности.	1 1	Ритмическая гимнастика»		
		21.05 23.05	Совершенствовать технику выполнения упражнений /шаги с поворотом вокруг себя; шаги с	1 1	«Путешествие к Буратино»		

			подскоком (ланч); шаги с захлестом голен, подъемом бедра/.				
		28.05 30.05	Формировать способность выполнять комплекс степ- аэробики уверенно, в заданном темпе, под музыку; Промежуточная аттестация	1 1	«Веселые зверята» А ну-ка, повтори!» (промежуточная аттестация)		
	Итоговое занятие		комплексное	72			Итоговый мониторинг