

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 233»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 233»

С.В. Зарубина

« 20 » г.

«Детский сад
№ 233»



Дополнительная образовательная
программа

«Фитнес для детей»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: - 1 года

Ярославль, 2024 год

Содержание.

Пояснительная записка	3
Учебный план и календарно-тематический график	8
Содержание программы	11
Ожидаемые результаты освоения программы	23
Контрольно-измерительные материалы	24
Список литературы	27

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для детей» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.
- Постановлением Главного государственного стандарта врача РФ от 04. 07. 2011 г. №11 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14- Санитарно-эпидеологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России) от 29. 08. 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиН РФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиН РФ ВК-1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Проблема здоровья детей в последнее время стала актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности.

Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого педагога и родителя-сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Основные цели- охрана и укрепления здоровья детей. В соответствии с ними осуществляются различные виды работы по обеспечению физического развития и психологического комфорта детей.

1. Физкультурно- оздоровительная работа, направленная на сохранение

здоровья детей. Включает в себя выполнение упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного и мышечного аппаратов (ОРУ); стимулирование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем (дыхательная, пальчиковая гимнастика); а также повышение физической и умственной активности и в итоге - создание основы для нормального роста и полноценного развития дошкольников.

2. Формирование базовых двигательных умений и навыков, определяющих степень физической подготовленности ребенка к школе. Двигательные умения развиваются в основных видах движений, к которым относятся ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Двигательные навыки большое значение имеют и

для осуществления различных видов деятельности (математика, лепка и т.д.)

3. Развитие физических качеств и психических процессов.

Физические качества - ловкость, быстрота, координация, выносливость, гибкость. К психическим процессам относятся слуховое и зрительное восприятия, внимание, понимание словесных инструкций.

4. Развитие умственной сферы. При выполнении двигательных действий ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире, познает свое тело и его возможности. Физические упражнения стимулируют умственное развитие ребенка, способствуют накоплению эмоционального и волевого опыта. Развивают чувство коллективизма. Специальные игры и упражнения развивают речь ребенка и познавательные процессы. Большая роль физического воспитания в приобретении новых знаний благодаря развитию памяти, речи, техники чтения, интеллекта.

Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности,

здоровый образ жизни. Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Фитнес направления.

«**Зверобика**»- аэробика подражательного характера, интересная маленьким детям. Развивает воображение и фантазию.

«**Лого- аэробика**»- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший. Развивает координацию и речь.

Step by step- освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.

Baby top- укрепление свода стопы, незаменимые для профилактики

Упражнения с фитболом- гимнастика на больших мячах. Развивает опорно- двигательный аппарат.

Baby games- подвижные игры, конкурсы, эстафеты, упражнения для развития внимания и мелкой моторики.

Step аэробика- развивает координацию, чувство ритма, музыкального слуха.

Во время фитнес- тренировки сочетаются различные виды, формы двигательной деятельности, что значительно повышает интерес к физкультурным занятиям и стимулирует двигательную активность.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической

работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

Цели и задачи программы:

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей 5-7 лет; профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Образовательные

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;
- обогащать двигательный опыт детей.

Воспитательные

- содействие формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями современной фитнес-тренировки, но адаптирована по времени и содержанию для детей дошкольного возраста.

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

В ходе фитнес-занятия дети выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, элементы игрового стретчинга, упражнения на расслабление.

Комплексы аэробики, степ-аэробики в игровой форме и имеют подражательный, имитационно-игровой характер. Весь подобранный материал связан с содержанием занятия и является психологическим настроением на занятие или логическим его окончанием.

Сроки реализации программы

Программа по оздоровительной аэробике «Фитнес для детей» рассчитана на 1 год обучения.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 5-7 лет 30 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
5-7 лет	8	30 мин	64

Ожидаемые результаты освоения программы:

Рост показателей уровня физической подготовленности

воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

-выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами

(гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
-знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
-выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
-выполнять ОРУ (по выбору педагога);
-осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
-сочетать двигательные упражнения с дыханием;
-выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:

-последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале и в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие в соревнованиях ДОУ.

Условия реализации программы:

- Наличие материально-технического обеспечения;
- Систематичность посещения кружка «Фитнес для детей»
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков для родителей;
- Участие детей, посещающих кружок, в соревнованиях.

2. Учебный план.

№	Содержание	Количество часов	
		Теория	Практика
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	1	
	Мониторинг		5
	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»		2
	Аэробика «Обезьянки» Стретчинг «Ветер»		5
	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»		3
	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»,		4
	Оздоровительная гимнастика	1	3
	Итоговые занятия по аэробике		2
	Техника безопасности на фитолах	1	
	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		4
	Комплекс гимнастических упражнений на фитолах		4
	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»		4
	Итоговое занятие на фитолах		1
	Техника безопасности на степ-платформах	1	
	Оздоровительная гимнастика	1	5

	Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»		6
	Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг «Лотос»		3
	Комплекс аэробики « Кошечка»		4
	Мониторинг		4
	Итого:	6	58
		64	

4. Содержание программы.

	Тема	Техника	часы
	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	1
	Мониторинг	Прыжки в длину	1
	Мониторинг	Метание мешочков Бег 30м	2
	Мониторинг	Наклон Досдача	2

О К Т я б р ь О К т я б р ь О к т я	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг «Домик»	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 3.Хотьба 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» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; 2- руки опустить, выдох, расслабится. 1.Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой, ноги вместе, обруч перед грудью. 1.поставить правую ногу на степ – платформу, руки с обручем вытянуть вперед; 2.вернуться в и.п. Тоже с другой ноги. 2.Упражнение «Встанем» И.п.: тоже	2
Ноябрь	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	2
Ноябрь	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	2
	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	1

	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг.«Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра.Игроритмика« Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	1
Ноябрь	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	Стретчинг. «Самолет», «Лисичка», «Колобок» Спортивные упражнения. Комплекс гимнастических упражнений с мячом. Подвижная игра. Игроритмика« Походка и настроение». Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой	2
Декабрь	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
		Комплекс упражнений с веревками и резинками.	1
	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	2

Январь	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка».Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Январь	Техника безопасности на фитболах	Объяснение техники безопасности на занятиях футбол-гимнастикой	1
	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
Январь	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2

Февраль	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 1-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. - Разучить первые четыре упражнения на фитболе. 	2
	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	<ul style="list-style-type: none"> 3-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. 4-е занятие: <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. 	2
Февр	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	2
Февр	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	2
Март	Итоговое занятие на фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах	1
	Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.	1
Март	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
		Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	1
Ма	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	2

Апрель	Силовая гимнастика	<p style="text-align: center;">Упражнения с мячом.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками.</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад.</p> <p><u>Толкай мяч.</u> Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.</p>	1
	Силовая гимнастика	<p style="text-align: center;">Упражнения с длинным шестом.</p> <p>(выполняются с помощью воспитателя)</p> <p>И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе.</p> <p>И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.</p>	1
	Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами	1
	Силовая гимнастика	<p>Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса</p> <p>И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.</p> <p>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.</p> <p>И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.</p> <p>Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.</p>	1

<p>Силовая гимнастика</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения для мышц туловища</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу правой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения.</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть. Упражнения для мышц ног</p> <p>И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.</p> <p>И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>Усложнения: а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе.</p> <p>И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз.</p> <p>И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его.</p> <p>Усложнение: выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м.</p> <p>И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко.</p> <p>И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.</p> <p>Комплекс первый.</p> <p>Приседания с гантелями для детей. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений.</p> <p>Разведение рук с гантелями для детей. Исходное положение – стоя, ноги на</p>	<p>1</p>
---------------------------	--	----------

А п р е л ь		ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений	
Ап			

Апрель	<p>Комплекс силовой гимнастики с гантелями</p>	<p>Поднятие гантелей над головой для детей. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Поднятие рук с гантелями перед собой. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений. Комплекс второй.</p> <p>Выжимание гантелей от груди. Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в логтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение.10-12 повторений.</p> <p>Выжимание гантелей из-за головы. Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз.</p> <p>Прогибание спины, лежа на животе. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох. Комплекс третий.</p> <p>Сгибание рук с гантелями. Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.8-10 повторений.</p> <p>Поворот корпуса с разведением рук. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону.</p> <p>Прыжки с гантелями. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями</p>	1
--------	--	---	---

	<p>Комплекс аэробики « Кошечка»</p>	<p>Комплекс 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад. 2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз. 3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз. 4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз. 5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз. 6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклонясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону. 	<p>1</p>
--	---	---	----------

Май	Комплекс аэробики « Кошечка»	Прыжки в длину	1
	Мониторинг	Прыжки в длину	1
Май	Мониторинг	Метание мешочка Бег 30 Наклон	2

Формы, методы и средства реализации Программы.

Форма занятий – групповая.

Типы занятий

а) Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.

б) Закрепляющее - таких занятий должно быть 2 и более; на 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях - происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.

в) Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.

г) Итоговое - проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное. Может быть диагностическим - на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Виды занятий.

Тренировочное занятие.

Занятие-соревнование. (Эстафеты, командные подвижные игры).
Занятие в виде круговой тренировки, заданиям по станциям.

Занятие с использованием спортивных комплексов, тренажеров, нестандартного оборудования.

Контрольно-проверочное занятие.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.)

6. Организационные условия:

Наполняемость группы: 15 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

- 2 учебных часа, т. е. 2 занятия в неделю

В учебном году всего – 64 занятий (64 учебных часа).

7. Материально-техническое и методическое обеспечение программы

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

Материальная база:

1. Спортивный зал

2. Коврики

3. Мячи

4. Обручи

5. Скакалки

6. Фитболы

7. Скамейки

8. Степ-платформы

Фонотека:

Музыкальные диски

Видеодиски

Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество
1	Боулинг детский	3
2	Валик массажный	4
3	Велотренажер детский	1
4	Дорожка массажная	2
5	Дуга для подлезания	8
6	Канат	1
7	Канат гимнастический	1
8	Кегли	2 компл.
9	Кегли с мячами	1
10	Коврик массажный	3
11	Коврик массажный со следочками	2
12	Кольцеброс	3
13	Кольцо для лазания	1
14	Конус с отверстиями	10
15	Кубики	60
16	Лента гимнастическая	60
17	Ловушка вратаря	1

18	Мат большой	2
19	Мат малый	4
20	Мат с разметками	1
21	Мешок для прыжков	2
22	Мячики для метания	10
23	Мешочки с песком	15
24	Мишень навесная	2
25	Мостик-качалка	1
26	Мяч баскетбольный	6
27	Мяч волейбольный	15
28	Мяч массажный	15
29	Мяч-мини баскетбольный	15
30	Мяч резиновый	15
31	Мяч фитбол	15
32	Мяч футбольный	5
33	Обруч	20
34	Палка гимнастическая	20
35	Полусфера балансировочная	2
36	Скакалка	20
37	Скамья гимнастическая	2

4. Ожидаемые результаты:

- укрепление и повышение здоровья детей;
- улучшение координации движений, устойчивого равновесия;
- повышение уровня физических качеств;
- сформированность устойчивого интереса к здоровому образу жизни, спорту и занятиям степ-аэробикой.

5. Контрольно- измерительные материалы

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения контроля	Формы и средства выявления результата
Стартовая диагностика	октябрь	оценка исходного уровня физических способностей на начало учебного года.	Тест
Итоговая диагностика	Май	оценка качества усвоения содержания программы по итогам учебного года	Тест

Мониторинг Гибкости

Методика:

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперед из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия,

которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами,

делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через

плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г),м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см.		
Статическое равновесие.		
Уровень физической подготовленности		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Литература

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера,
5. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
6. ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
7. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников.
8. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
9. использованием стандартного и нестандартного оборудования. М:
- 10.ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
- 11.Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов
Ростов
- 12.Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов
н/Д: Феникс, 2010.

13. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
14. н/Д: Феникс, 2010.
15. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
16. ПОСОБИЕ
17. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
18. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.
19. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
20. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
21. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг.-М.: ТЦ Сфера, 2012.
22. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.