Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 193»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
от 31.08.2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ «Детский сад № 193»
М.П. Желиховская
Приказ № 02-18/31 от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «FitKids»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Панова Дарья Александровна
педагог дополнительного образования
Консультант:
Белова Юлия Геннадьевна,
методист

Ярославль, 2021 г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 193»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
от 31.08.2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ «Детский сад № 193»
М.П. Желиховская
Приказ № 02-18/31 от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «FitKids»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Панова Дарья Александровна
педагог дополнительного образования
Консультант:
Белова Юлия Геннадьевна,
методист

Ярославль, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел программы…….…….……. 3
1.1. Пояснительная записка. Актуальность…..……...……... 3
1.2. Наименование программы…….……. 4
1.3. Направленность программы……...…… 4
1.4. Цель программы…….. 4
1.5. Задачи программы……... 4
1.6. Место реализации программы……... 5
1.7. Категория обучающихся детей по программе……. 5
1.8. Проектирование образовательного процесса……... 5
1.9. Дидактические принципы программы…….. 5
1.10. Методика обучения……..……. 6
2. Условия реализации программы…….. 6
2.1. Психолого-педагогические условия реализации программы……. 6
2.2. Материально-техническое обеспечение …….……. 7
2.3. Кадровое обеспечение ……... 7
3. Содержательный раздел программы …….. 9
3.1. Учебный план…….. 9
3.2. Календарный учебный график……...…… 9
3.3. Содержание образовательной программы. Первый год обучения…….…… 10
3.4. Планирование образовательной деятельности. Первый год обучения …….…… 12
3.5. Содержание образовательной программы. Второй год обучения…….…… 14
3.6. Планирование образовательной деятельности. Второй год обучения …….…… 16
4. Ожидаемые результаты освоения образовательной программы…….……..… 18
5. Контрольно-измерительные материалы…….…... 19
Список информационных источников……...……. 20
Приложение……..……. 21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задачфизического воспитания дошкольников является разработка и использование такихметодов и средств, которые способствовали бы функциональномусовершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитнымиспособностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физическогоразвития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений,способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являютсяспортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные видыдвижений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольного подразделения:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Федеральным государственнымобразовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Реалии современного мира таковы, что год от года состояние здоровья населения постепенно ухудшается. Это наблюдается, начиная с самого раннего детства – большинство детей, поступающих в ДОУ, имеют более или менее серьезные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания. Абсолютноздоровые дети в наши дни – это редкость. Данная ситуация может усугубляться к моменту поступления детей в школу. Причин этому множество: ухудшение экологической обстановки, особенно в крупных городах и промышленных центрах, снижение качества продуктов питания за счет изобилия искусственных добавок и заменителей, неправильные пищевые привычки, малоподвижный образ жизни и прочее.

Очень важно, чтоб у детей сложилась привычка вести здоровый и подвижный образ жизни. В этой связи уже с раннего детства важно показать детям, какой разнообразной и интересной может быть физкультура. С этой целью в ДОУ детей вовлекают в занятия

различными видами спорта, ритмикой, танцами, фитнесом.

Фитнес (от англ. «to be fit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Фитнес включает в себя множество программ по физической культуре различных направлений. Что касается детского фитнеса, то двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми уроками, которые оказывают благотворное влияние на укрепление здоровья ребенка, его физическое и умственное развитие. Множество современных направлений фитнеса, адаптированных для детей, позволяет проводить очень интересные насыщенные занятия с детьми, которые позволяют добиться значительного тренировочного эффекта. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку. Аэробика способствует развитию кардиореспираторной выносливости, силы мышц, координационных способностей и музыкально – ритмических навыков, гибкости. Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Дети испытывают удовольствие от тренировок, а это оченьважно для формирования у них привычки заниматься фитнесом.

1.2. Наименование Программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «FitKids».

1.3. Направленность Программы

Программа «FitKids» *по направленности* является физкультурно-спортивной, *по видам деятельности* – развивающая; *по уровню содержания* – ознакомительная, *по целевой установке* – познавательная, *по форме реализации* – групповая.

1.4 . Цель Программы

Сохранение и укрепление здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста, повышение двигательной активности.

1.5. Задачи Программы

Образовательные:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
3. Оказывать благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формировать зрительные и слуховые ориентировок;
5. Приобщать к здоровому образу жизни;

6-Обогащать опыт самопознания дошкольников.Развивающие:

1. Развивать и функционировать совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развивать память, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развивать чувства ритма, музыкального слуха, умению согласовывать движения с музыкой;
5. Развивать детскую самостоятельность и инициативу, воображение, фантазии, способности к импровизации;

6. Развивать крупную и мелкую моторику (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные:

1. Воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
2. Воспитавать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитывать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.6. Место реализации Программы

Программа реализуется на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 193», расположенного по адресу: г. Ярославль, Ленинградский пр-т, 63-а.

1.7. Категория обучающихся детей по Программе

Программа предусматривает обучение детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

1.8. Проектирование образовательного процесса

Сроки реализации Программы	Программа рассчитана на 2 года обучения	
Формы ООД	Ведущая форма - групповая Наполняемость групп – 10-15 человек	
Время проведения ООД	Вторая половина дня	
Количество и длительность ООД	5-6 лет 1 занятие в неделю по25 минут	6-7 лет 1 занятия в неделюпо 30 минут

1.9. Дидактические принципы Программы

Реализуемая Программа «FitKids» базируется на следующих принципах:

- *Принцип индивидуальности -* контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- *Принцип систематичности* – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- *Принцип длительности* – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- *Принцип умеренности* – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании с дробной физической нагрузкой;
- *Принцип цикличности* – чередование физической нагрузки с отдыхом,с упражнениями на расслабление.

Эффективность 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, сиспользованием оригинальных и разнообразных движений.

1.10. Методика обучения

Методы образовательной деятельности с детьми

- показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей
- пояснение и показ упражнений
- повторение упражнения
- использование схематичных изображений
- игровые задания

Структура организованной образовательной деятельности:

- Ситуация, создающая мотивацию к обучению (организационный этап)
- Расширение представлений по теме ООД (теоретический этап)
- Воспроизведение нового в типовой ситуации (первичное закрепление)
- Динамическая пауза
- Тренировочные задания (практический этап)
- Рефлексия (итоговый этап)

Примечание. Структура организованной образовательной деятельности может изменяться зависимости от материала.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Психолого-педагогические условия реализации программы

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3. построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг кдругу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7.защита детей от всех форм физического и психического насилия.

2.2. Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:
Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Степ-платформы по количеству детей;
5. Фитбол-мячи по количеству детей;
6. Обручи;
7. Гантели по количеству детей;
8. Скакалки;
9. Эспандеры.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального сопровождения занятий;
3. Проектор;
4. Презентации для освоения теоретической части и просмотра видеоуроков;
5. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
6. Картотека комплексов специального воздействия;
7. Картотека подвижных игр и игр малой подвижности;
8. Картотека лого-аэробики;
9. Спортивная форма;
10. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

2.3. Кадровое обеспечение

Требования к кадровым условиям реализации Программы

Дополнительные образовательные услуги по обучению детского фитнеса дошкольников осуществляет педагог, имеющий средние специальное образование, а так 3 разряд по волейболу.

Должностные обязанности:

- Педагог осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии с Программой, развивает их разнообразную спортивно- оздоровительную деятельность.
- Комплектует состав обучающихся и принимает меры по сохранению контингента воспитанников в течение срока обучения.
- Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.
- Проводит организованную образовательную деятельность, опираясь надостижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии, а также современных информационных технологий.
- Обеспечивает соблюдение прав и свобод воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ.
- Составляет планы и программы организованной образовательной деятельности,

обеспечивает их выполнение.

• Выявляет физические способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей.

• Организует разные виды деятельности воспитанников, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей.

• Организует самостоятельную деятельность детей.

• Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта спортивно-оздоровительной деятельности, познавательного интереса.

• Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам, а также имеющим отклонения в развитии.

• Участвует в работе по проведению родительских собраний,оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных Программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям (законным представителям), а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции.

• Обеспечивает охрану жизни и здоровья воспитанников во время образовательного процесса.

• Обеспечивает при проведении ООД соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Педагог, реализующий Программу знает:

• приоритетные направления развития образовательной системы РоссийскойФедерации;

• законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

• Конвенцию о правах ребенка;

• возрастную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;

• содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей;

• методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с воспитанниками разного возраста, их родителями (законными представителями), коллегами по работе;

• технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики;

• основы работы с персональным компьютером, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

• правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения;

• правила по охране труда и пожарной безопасности.

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

№	Количеств очасов	1 год обучения (5-6 лет)	2 год обучения (6-7 лет)
1	Количество часов в неделю	1 (по 25 минут)	1 (по 30 минут)
2	Количество часов в месяц	4	4
3	Количество часов в год	32	32
	Итого:	64 часа за 2 года обучения	

3.2. Календарный учебный график

Режим работы учреждения		
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Время работы возрастных групп	12 часов (с 7.00 до 19.00 часов)	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
Продолжительность учебного года		
Учебный год	с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.	36 недель
I полугодие	с 01.09.2021 г. по 31.12.2022г.	17 недель
II полугодие	с 09.01 .2022г. по 31.05.2022г.	22 недели
Мероприятия, проводимые в рамках образовательной деятельности		
Оценка индивидуального развития обучающихся (воспитанников), связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе его дальнейшего планирования		
Наименование	**Сроки**	**Количество дней**
Педагогическая диагностика (мониторинг)	с 06.09.2021 по 17.09.2021	2 недели
	с 18.04.2022 по 30.04.2022	2 недели
Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни		
Каникулы		
	Сроки/даты	Количество каникулярных недель/ праздничных дней
Зимние каникулы	27.12.2021г. – 10.01.2022 г.	2 недели
Летние каникулы	01.06.2022 г. - 31.08.2022 г.	13 недель
Праздничные дни		
День народного единства	1 ноября 2021 г.	
Новогодние праздники	31 декабря - 8 января 2022 г.	

День защитника Отечества	23 февраля 2022г.
Международный женский день	7-9 марта 2022г.
Праздник Весны и Труда	1-3 мая 2022г.
День Побелы	9 мая 2022 г.
День России	12 июня 2022г.

3.3. Содержание образовательной Программы. Первый год обучения

Категория воспитанников	Дети старшей группы ДОУ Возраст 5-6 лет
Количество и длительность ООД	1 раз в неделю 32 часа (сентябрь – май)

Задачи первого года обучения:

Программа «FitKids» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений:

- Укрепление мышц рук и плечевого пояса
- Укрепление мышц брюшного пресса;
- Укрепление мышц спины и таза;
- Укрепление мышц ног и свода стопы;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Формирование осанки;
- Развитие ловкости и координации движений;
- Развитие подвижности и музыкальности
- Расслабление и релаксация;
- Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- Развивать и укреплять все основные мышечные.

Содержание Программы

1 раздел: Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений;

укрепление мышечного корсета; улучшение
функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение
венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи;
адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным
методом их мотивации.

1 раздел: Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов,
состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большомуарсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой, общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики. В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на
укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную
характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все
движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

2 раздел: Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при
сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

3 раздел: Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с
детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху призанятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя
динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность –образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
систематичность – 15 регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений,

потребность их выполнять.
Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно- ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод
театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.
4 раздел: Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве
ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных
танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов,обручей, лент.

3.4. Планирование образовательной деятельности. Первый год обучения

№	Содержание	Сроки
1	Диагностика	1 неделя сентября
2	Ознакомить детей с основными видами в фитнесе. Инструктаж по технике безопасности.	2 неделя сентября
2	Разучить основные шаги в базовой аэробике.	3 неделя сентября
3	Разучить основные шаги в базовой аэробике. Корригирующие упражнения на осанку.	4 неделя сентября
4	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Дыхательные упражнения.	1 неделя октября
5	Совершенствовать основные шаги базовой аэробики. Упражнения для мышц спины и живота.	2 неделя октября
6	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения на фитболах	3 неделя октября
7	Фитбол-гимнастика Комлекс(«Веселые гуси»).Динамические упражнения	4 неделя октября
8	Фитбол-гимнастика под музыку (Закрепление)	1 неделя ноября
9	Игровой стретчинг. Знакомство с основными стретчинговыми упражнениями	2 неделя ноября
10	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Волшебные яблоки»	3 неделя ноября
11	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Ленивая девочка»	4 неделя ноября
12	Упражнения с предметами «Юные волейболисты » Корригирующие упражнения на осанку.	1неделя декабря

13	Упражнения с предметами «Юные волейболисты »Корригирующие упражнения на ловкость.	2 неделя декабря
14	Спортивные танцы. Разучивание спортивного танца с мячом «Подаримне улыбку» Дыхательные упражнения.	3 неделя декабря
15	Спортивные танцы «Веселая разминка» Корригирующие упражнения на осанку.	4 неделя декабря
16	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения.Комлекс «Солнышко»	2 неделя января
17	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения.Комплекс «Лошадки»	3 неделя января
18	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гибкость.	4 неделя января
19	Элементы акробатики. Упражнения на ловкость.	1 неделя февраля
20	Сказочная аэробика. Дыхательные упражнения.	2 неделя февраля
21	Партерная гимнастика. Упражнения на пресс.	3 неделя февраля
22	Упражнения с мячом (упражнения на месте и в движении с мячами)	4 неделя февраля
23	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа.	1 неделя марта
24	Упражнения со скакалкой (упражнения на месте ив движении)	2 неделя марта
25	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.	3 неделя марта
26	Комплекс танцевальной аэробики на степ-платформах (повторить танцевальные шаги) Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	4 неделя марта
27	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	1 неделя апреля
28	Игровой стречинг. Сюжетно-игровое занятие. «Отзернышка к дереву»	2 неделя апреля
29	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	3 неделя апреля
30	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины танцевальные	4 неделя апреля
31	Итоговое. Открытое занятие для родителей	2-3неделя мая

32	Диагностика	4 неделя мая

3.5. Содержание образовательной Программы. Второй год обучения

Категория воспитанников	Дети подготовительной группы ДОУ Возраст 6- 7 лет
Количество и длительность ООД	1 раз в неделю 32 часа (сентябрь – май)

Задачи второго года обучения

Программа «FitKids» предназначена для детей старшего дошкольного возраста инаправлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений:

- Укрепление мышц рук и плечевого пояса
- Укрепление мышц брюшного пресса;
- Укрепление мышц спины и таза;
- Укрепление мышц ног и свода стопы;
- Увеличение гибкости и подвижности суставов;
- Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- Формирование осанки;
- Развитие ловкости и координации движений;
- Развитие подвижности и музыкальности
- Расслабление и релаксация;
- Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.
- Повышать двигательную активность детей, используя нестандартноеоборудование.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма,

способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении танцевальных упражнений и упражнений на степах.

- Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии,эмоционального и мышечного напряжения).

Содержание Программы

1 раздел: Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных навыков; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение
функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение
венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;стимуляция развития анализаторных систем, развитие мелкой моторики и речи;
адаптация организма к физической нагрузке. Фитбол-гимнастика всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным
методом их мотивации.

2 раздел: Ритмическая гимнастика с элементами аэробики -общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид оздоровительной гимнастики. Занятия ритмической гимнастикой привлекают не только своей доступностью, но и возможностью изменять содержание в зависимости от возраста, интересов,
состояния здоровья и уровня двигательной подготовленности благодаря большому арсеналу средств и методов. В ритмической гимнастике применяются несколько групп упражнений: строевые, упражнения для согласования движений с музыкой,
общеразвивающие, танцевальные, упражнения художественной гимнастики и оздоровительных видов гимнастики, а также базовые и основные шаги аэробики. В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на
укрепление позвоночника, выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную
характерную музыку и др.

Танцы-игры (зверобика) отличаются от ритмических танцев тем, что все
движения, выполняемые под песенку, носят свободный характер и решают задачи повышения эмоционального фона детей, развития внимания и воображения.

3 раздел: Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при
сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

4 раздел: Стретчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с
детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху призанятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя
динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность –образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к

неизвестному, учитывая степень подготовленности детей;
систематичность – 15 регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.
Комплексы **упражнений игрового стретчинга** проводятся в виде сюжетно- ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод
театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.
5 раздел: Спортивные танцы – очень популярный вид спорта, отлично формирующий и развивающий двигательные навыки детей. В качестве ознакомления в детском саду предлагается использовать элементы различных танцев, а также с применением предметов: мячей, скакалок султанчиков, помпонов,обручей, лент.

3.6. Перспективное планирование образовательной деятельности. Второй год обучения

№	Содержание	Сроки
1	Диагностика	1 неделя сентября
2	Техника безопасности в занимательной форме. Упражнения с предметами	2 неделя сентября
2	Ритмическая гимнастика «Дружба»	3 неделя сентября
3	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	4 неделя сентября
4	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1 неделя октября
5	Ритмическая гимнастика «Цып,цып,цыплята»	2 неделя октября
6	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения на фитболах	3 неделя октября
7	Фитбол-гимнастика Комлекс(«Пусть бегут неуклюже»Динамические упражнения	4 неделя октября
8	Фитбол-гимнастика под музыку (Закрепление)	1 неделя ноября
9	Игровой стретчинг. Упражнения игрового стречинга	2 неделя ноября
10	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Сказка о глупом императоре»	3 неделя ноября
11	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие «Ворона и канарейка»	4 неделя ноября

12	Упражнения с предметами «Юные волейболисты » Корригирующие упражнения на осанку.	1неделя декабря
13	Упражнения с предметами «Юные волейболисты » Корригирующие упражнения на ловкость.	2 неделя декабря
14	Спортивные танцы. Разучивание спортивного танца с мячом «ПаровозикБукашка» Дыхательные упражнения.	3 неделя декабря
15	Спортивные танцы «Хула-хуп» с обручем Корригирующие упражнения на осанку.	4 неделя декабря
16	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения. Комлекс «Что манит птицу- высота»(разучивание)	2 неделя января
17	Фитбол-гимнастика. Динамические упражнения.(продолжение)	3 неделя января
18	Комплекс танцевальной аэробики. Упражнения на гибкость.	4 неделя января
19	Элементы акробатики. Упражнения на ловкость.	1 неделя февраля
20	Сказочная аэробика. Дыхательные упражнения.	2 неделя февраля
21	Партерная гимнастика. Упражнения на пресс.	3 неделя февраля
22	Упражнения с мячом (упражнения на месте и в движении с мячами)	4 неделя февраля
23	Упражнения на месте и в движении с мячами, упражнения сидя, лежа.	1 неделя марта
24	Упражнения со скакалкой (упражнения на месте и в движении)	2 неделя марта
25	Упражнения, укрепляющие мышцы спины и упражнения на координацию.	3 неделя марта
26	Комплекс танцевальной аэробики на степ-платформах(повторить танцевальные шаги) Упражнения, укрепляющие мышцы спины.	4 неделя марта
27	Разучить танцевальную комбинацию. Упражнения, укрепляющие грудные мышцы, ягодичные, мышцы живота.	1 неделя апреля
28	Игровой стречинг. Сюжетно-игровое занятие. «Придумай сказку»	2 неделя апреля
29	Совершенствовать танцевальную комбинацию. Упражнения на силу с гантелями.	3 неделя апреля
30	Совершенствовать танцевальные шаги и связки. Упражнения, укрепляющие мышцы спины танцевальные	4 неделя апреля

31	Итоговое. Открытое занятие для родителей	2-3неделя мая
32	Диагностика.	4 неделя мая

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Основными результатами обучения воспитанников по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «FitKids» являются:

- Снижение заболеваемости.
- Улучшение состояния здоровья.
- Рост показателей уровня физической подготовленности.
- Овладение базовыми элементами аэробики и сопутствующими знаниями.
- Формирование положительной мотивации к совместной (коллективной) деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.

Планируемые результаты после 1 года обучения

1. Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
2. Выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывна под музыку в различномтемпе;
3. Осознанно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение, владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;
5. Выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Планируемые результаты после 2 года обучения

1. Владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;
2. Владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);
3. Самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;
4. Выполняет с помощью педагога упражнения стретчинга, знает названия поз, стремится контролировать движение и дыхание;
5. Использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность.

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.
Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.
Способы проверки знаний, умений и навыков детей:
Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.
Цель диагностики - выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).
Метод диагностики - наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	*Формы и методы педагогической диагностики*	*Периодичность проведения педагогической диагностики*	*Сроки проведения педагогической диагностики*
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	Сентябрь, май

Мониторинг «Владение навыками двигательной деятельности»

№	Фамилия имя ребенка	Показатели									
		Ритмичность выполнения базовых шагов		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнастические комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию		Сформированность навыков владения фитболом	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1											
2											
3											
4											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении

воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:
3 балла– выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого,
2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого,
1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алябьева Е.А., «Нескучная гимнастика»;Тематическая утренняя зарядка длядетей 5-7 лет – 2-е издание, испр. и доп.- М.: ТЦ Сфера, 2015г.
2. Вавилова Е.Н., «Развитие основных движений у детей 2-3 лет», Система работы.
– М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008 г.
3. Н.Е. Власенко Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольноговозраста \ Издательство «Детсво-пресс», 2015
4. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. , «Ритмика в детском саду»; Методическоепособие для педагогов ДОУ. – М.: УЦ «Перспектива», 2015г.
5. Картушина, М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада [Текст]. / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
6. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие [Текст]. / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
7. Онучин, Н.А. Дыхательная гимнастика для детей [Текст]. / Н.А. Онучин. – М.:АСТ, СПб.: Сова, 2005.
8. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст]. / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Просвещение, 2001.
9. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы[Текст]. / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
10. Рыбкина О.Н, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспектызанятий с детьми 5-7 лет – АРКТИ, 2015
11. Соколова Л.А. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников».
– СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015 г.
12. Сулим Е.В. «Детский фитнес», Физкультурные занятие для детский 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016 г.
13. Состояние опорно-двигательного аппарата детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]. // http://sites.google.com/site/newparta/article2
14. Суворова, Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие [Текст]. / Т.И. Суворова. – СПб.: Музыкальная палитра, 2004.
15. Ферелёва, Ж.Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений[Текст]. / Ж.Е. Ферелёва, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2003.
16. Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие , под ред. Федорова А.И. – Челябинск: УралГАФК, 1996г.
17. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Калугина Г.К. «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста», Учебное пособие; Челябинск: УралГАФК, 1999г.

Приложение № 1

ПЕРЕЧЕНЬ БАЗОВЫХ АЭРОБНЫХ ШАГОВ

1. Шаги без смены лидирующей ног

March

Это простой шаг на месте. Выполняется на 4 счета.шаг одной ногой на месте

1. шаг другой ногой на месте
2. шаг первой ногой на месте
3. шаг второй ногой на месте

Mambo

Этот шаг является вариацией шага «march», с выносом лидирующей ноги сначала вперед, потом назад.

1. шаг одной вперед
2. шаг второй ногой на месте
3. шаг первой ногой назад
4. шаг второй ногой на месте

V-step

Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».

1. шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево)
2. шаг второй ногой вперед в другую сторону
3. возвращаем первую ногу на место
4. шаг вторую ногу на место

Cross

Он называется «cross» потому, что подразумевает перекрещивание ног.

1. шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, вотличие от шага «mambo-диагональ», ноги получаются перекрещены)
2. шаг второй ногой отступаем в сторону (правой – вправо, левой – влево)
3. возвращаем первую ногу на исходную позицию
4. подставляем вторую ногу к первой

2. Шаги со сменой лидирующей ноги:

Step-touch

Это обычный приставной шаг.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой (следующий шаг начинаем с этой же ноги и шагаем в другую сторону)

На второй шаг идем с той ноги, которой закончили предыдущий шаг.

Double Step-touch

Это два приставных шага, которые делаются в одном направлении (с одной ноги).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу приставить к первой
3. еще шаг первой ногой в ту же сторону
4. вторую ногу приставить к первой

Step-tap

Это шаг-касание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой коснуться пола перед первой ногой

Chasse

Нужно сделать три движения на два счета. Раз – это один счет, «и-два» — этовторой счет, на который нужно выполнить два более быстрых движения.

1. шаг одной ногой в сторону
2. приставить вторую ногу к первой и сделать шаг первой ногой на месте

Lift

- front
- back
- side

Шаг, при котором в определенном направлении выносится прямая нога (делаетсямах ногой).

1. шаг одной ногой в сторону
2. второй ногой делаем мах в нужную сторону (front — вперед, side – всторону, back – назад)

Kick

Название шага переводится дословно как «пинок».

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок)

Curl

Этот шаг представляет собой захлест.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем назад в колене (делаем захлест)

Step-plie
Иными словами – приседание.

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу выпрямляем, не отрывая от пола, одновременно приседаем на первой ноге

Step-lunge

1. шаг одной ногой вперед, перенос веса на эту ногу
2. носком второй ноги касаемся пола сзади

Knee up

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу сгибаем в колене

Grape-wine
Шаг с поэтичным названием «виноградное вино». Выполняется на основе шага «double step-touch» (двойной приставной шаг).

1. шаг одной ногой в сторону
2. вторую ногу ставим накрест сзади от первой
3. первой ногой еще один шаг в сторону
4. вторую ногу подставляем к первой ноге