

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 68 Кировского района Санкт-Петербурга**

Принято:

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №68
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 31 августа 2023 года

Утверждено:

Заведующим ГБДОУ детский сад №68
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 140/1 от 31 августа 2023 года
_____/Тычкова Т.Н./
М.П.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес»**

Срок освоения: 64 дня
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:

Педагог дополнительного образования
Петрова Светлана Родионовна

Санкт-Петербург

2023 г

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	10
3. Календарный учебный график	11
4. Содержание программы	12
5. Формы, методы и средства реализации программы	27
6. Взаимодействие с родителями воспитанников	28
7. Организационные условия	30
8. Система контроля результативности	33
Информационные источники	34

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 4-7 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 4-7 лет;
- профилактика плоскостопия;
- развитие и совершенствование функций органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной системы.

Развивающие

- развитие физических качеств детей 4-7 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 4-7 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 настроем 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 4-5 лет-20 минут, 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут.

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
4-5 лет	8	20 мин	63
5-6 лет	8	25 мин	63
6-7 лет	8	30 мин	63

*Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:

средняя группа – 20 мин.; в неделю – 40 мин.

старшая группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин.

подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 60 мин.

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.

Конкретные задачи группы

- Развитие двигательной активности
- Развитие координации и чувства ритма
- Развитие гибкости и подвижности суставов
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Психомоторное развитие
- Профилактика гиперактивности
- Снятие психоэмоционального напряжения
- Снятие мышечных зажимов

- Формирование правильной осанки
- Самодисциплина
- Развитие согласованности движений
- Развитие выносливости и двигательной активности
- Развитие координации и скорости реакции
- Развитие гибкости и силы мышечной мускулатуры
- Развитие восприятия и внимания
- Развитие пластичности и гибкости суставов и связок
- Снятие психоэмоциональной нагрузки
- Профилактика плоскостопия и сколиоза
- Формирование волевых качеств личности
- Снятие мышечных зажимов
- Развитие произвольности и самоконтроля

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 фитболах	1	
	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»		4
	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах		4

	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»		4
	Итоговое занятие на фитболах		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		3
	Итого:	5	58
		63	

3. Календарный учебный график

Начало учебных занятий - 02 октября, окончание учебного года – 31 мая.

Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
02-06	2	03-06	2	01-04	2	09-12	2	02-05	2	01-04	2	01-05	2	03-06	2
19-13	2	10-13	2	08-11	2	15-19	2	09-12	2	08-11	2	08-12	2	10-13	2
16-20	2	17-20	2	15-18	2	22-26	2	16-19	2	15-18	2	15-19	2	17-20	2
23-27	2	24-27	2	22-25	2	29	1	23-26	2	22-25	2	22-26	2	24-27	2
8 часов		8 часов		8 часов		7 часов		8 часов		8 часов		8 часов		8 часов	
итого: 63 часа															

4. Содержание программы.

Месяц	неделя	Тема	Техника	часы
Сентябрь – комплектование списков (опрос)				
Октябрь	1 неделя 02-06	1.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
	2 неделя 19-13	Мониторинг	Метание мешочков Бег 30м	2
	3 неделя 16-20	Мониторинг	Наклон Досдача	2
	4 неделя 23-27	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.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» 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, расслабиться. 1.Упражнение «Покажи обруч» И.п.: стоя перед степ – платформой,	2
ИТОГО				8

Ноябрь	1 неделя 03-06	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	2 неделя 10-13	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
Ноябрь	3 неделя 17-20	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	4 неделя 24-27	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
Итого				8

Декабрь	1 неделя 01-04	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Декабрь	2 неделя 08-11	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Декабрь	3 неделя 15-18	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с веревками и резинками.	1
Декабрь	4 неделя 22-25	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	2
ИТОГО				8

Январь 1-2 неделя - Каникулы

Январь	2 неделя 09-12	Итоговое занятие по аэробике	Аэробика «Чебурашка». Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Январь	3 неделя 15-19	Техника безопасности на фитболах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой	1
		Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
Январь	4 неделя 22-26	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом. Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2

Январь	4 неделя 29	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	1
ИТОГО				7
Февраль	1 неделя 02-05	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	- 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: - Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие: - Познакомить со следующими четырьмя упражнения комплекса. - Разучить первые четыре упражнения на фитболе.	2
Февраль	2 неделя 09-12	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	3-е занятие: - Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. 4-е занятие: - Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.	2
Февраль	3 неделя 16-19	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка».	2
Февраль	4 неделя 23-26	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубочка».	2
ИТОГО				8

Март	1 неделя 01-04	Итоговое занятие на фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах	1
		Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.	1
Март	2 неделя 08-11	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	1
Март	3 неделя 15-18	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	2
Март	4 неделя 22-25	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами	2
итого				8
Апрель	1 неделя 01-05	Силовая гимнастика	Упражнения с мячом. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад. <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.	1
		Силовая гимнастика	Упражнения с длинным шестом. (выполняются с помощью воспитателя) И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе. 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.	1
		Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами	1

Апрель	2 неделя 08-12	Силовая гимнастика	Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить. 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. 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. Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё). И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены. <i>Примечание:</i> упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.	1
--------	-------------------	--------------------	---	---

Апрель 3 неделя 15-19		Силовая гимнастика	Упражнения для мышц туловища И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках. 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. 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.	1
--	--	---	--	--

		Силовая гимнастика	Упражнения для мышц ног И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение. <i>Усложнения:</i> а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках. 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. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их на мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его. <i>Усложнение:</i> выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м. И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат. И. п.: стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом. 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. И. п.: стоя; ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.	1
--	--	---------------------------	--	----------

Апрель	4 неделя 22-26	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс первый. 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. Разведение рук с гантелями для детей. Исходное положение – стоя, ноги на 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. 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. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох. 10-12 повторений. 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.	1
--------	-------------------	---	---	---

		Комплекс второй. Выжимание гантелей от груди. Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в локтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение. 10-12 повторений. 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. 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.	1
ИТОГО			8

МАЙ	1 неделя 03-06	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс третий. 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. 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. Упражнения с гантелями для пресса. Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох. Прыжки с гантелями. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.	1
-----	-------------------	---	--	---

		Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 1 1. 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. 2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на <два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз. 3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз. 4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.	1
--	--	---	--	---

Май	2 неделя 10-13	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 2 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 отклоняясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в каждую сторону.	1
-----	-------------------	---------------------------------	--	---

	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 3 1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз. 2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз. 3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз. 4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз. 5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления. 6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз. 7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на "пять", "шесть" прогнитесь и на "семь", "восемь" вновь вернитесь в	1
--	---------------------------------	--	---

Май	3 неделя 17-20	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 4 1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения. 2. Прыжки через длинную скакалку: по очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п. 3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза. 4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз. 5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, па "три-восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза. 6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте на ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4-8 раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону. 7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз. 8. Встаньте лицом друг к другу, руки положите на плечи партнера. На счет "раз", "два" глубокое приседание на	1
-----	-------------------	---------------------------------	---	---

		Мониторинг	Прыжки в длину	1
Май	4 недели 24-27	Мониторинг	Метание мешочка Бег 30 Наклон	2
итого				8
Итого занятий в год				63

5. 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. Взаимодействие с родителями воспитанников.

2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно - оздоровительную деятельность.

Цель взаимодействия с семьей: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьей:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;
- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения. досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу 	"Навстречу друг другу" "Зимушка-Зима"	Спортивно- развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля. Экскурсия в оздоровительный комплекс «Дельфин»
Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес- занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя детского фитнеса	Неделя детского фитнеса Открытый урок для родителей по фитболу «В гостях у Кроша» Открытый урок для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей» Открытый урок для родителей «Веселая йога»

Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	"Погуляем, поиграем"	"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в  домашних условиях"
--------------	---	----------------------	--

7. Организационные условия:

Занятия начинаются с 1 октября. Обязательное условие 100% посещаемость занятий детьми, с начала и до конца учебного года.

Наполняемость группы: 10 человек.

Программа реализуется по следующему расписанию:

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

В учебном году всего – 63 занятий (63 учебных часа).

8. 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

8. Система контроля результативности

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

Литература

1. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
2. Степаненкова Э.Я. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР. ПОСОБИЕ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
5. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
6. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.

8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
9. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
13. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
15. Диченкова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
16. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
17. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.
СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
18. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.

