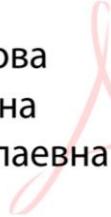


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 68 Кировского района Санкт-Петербурга**

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.

Тычкова
Татьяна
Николаевна



Подписано
цифровой
подписью: Тычкова
Татьяна
Николаевна
Дата: 2023.09.06
12:13:48 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Фитнес»**

Срок освоения: 64 дня
Возраст обучающихся: 3-5 лет

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Грядунова Вероника Андреевна

г. Санкт-Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	4
1.3. Организационно-педагогические условия реализации.....	5
1.4. Календарно-тематическое планирование.....	7
2. Оценочные и методические материалы.....	14
2.2. Оценочные материалы.....	14
2.3. Методические материалы.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	15
КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ.....	23

1. Пояснительная записка

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Фитнес» для обучающихся младшего и среднего дошкольного возраста.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания.

Направленность: Физкультурно-спортивная

Адресат программы: Программа предназначена для дошкольников 3-5 лет.

Пол: женский и мужской.

Актуальность программы:

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В Конвенции о правах ребенка прописано законное право на здоровый рост и развитие.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки, гаджетов. Еще 15-20 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества. Одна из основных задач ГБДОУ Детский Сад № 68 Кировского района Санкт-Петербурга - сохранять и укреплять здоровье воспитанников, формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Одна из форм физического воспитания дошкольников в ДОУ, через которую решаются оздоровительные задачи, является организация дополнительной образовательной деятельности «Фитнес» для обучающихся младшего и среднего дошкольного возраста.

Поскольку на занятиях фитнесом рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 1 год, 64 дня.

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность у младшей группы – 15 минут, у средней группы – 20 минут.

Цель – создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнес технологий.

Задачи:

1. способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес - технологий;
2. оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
3. развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
4. формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
5. формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие;
6. приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дополнительного образования:

- у ребенка развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- у ребенка сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- у ребенка обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- у ребенка сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.

1.3. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная

Особенности реализации: за основу структуры тренировок были приняты рекомендации М.В. Левина, которые адаптированы согласно особенностям фитнес-аэробики.

Существует типовая структура занятия:

Подготовительная часть фитнес – занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы,

бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Основная часть фитнес включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, мячи, набивные мячи, обручи, ленты), упражнения на степ-платформе, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д., ритмическая гимнастика. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Формы организации занятий: групповая, индивидуально.

Формы проведения занятий: групповые тренировки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

Материально-техническое оснащение: Дополнительная образовательная деятельность «Фитнес» проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения, во время которой используется разнообразный спортивный инвентарь, современное оборудование.

Спортивный зал представляет собой систему пространств, в которых разворачиваются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьем и здоровьем детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

Развивающая среда по содержанию соответствует реализуемой Программе, по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность.

Предметно-развивающая среда строится на основе учета принципов построения развивающей среды.

В соответствии с комплексно-тематическим принципом планирования образовательного процесса, в физкультурном зале созданы следующие условия для физического развития и укрепления здоровья воспитанников:

Требования к оформлению физкультурного зала дошкольного образовательного учреждения:

- эстетичность;
- доступность;
- соответствие возрастным особенностям детей и требованиям Программы.

Наличие атрибутов:

- для подвижных игр;

- для общеразвивающих упражнений (мячи, гимнастические палки, кубики, степы, фитболы, обручи, кольца);
- для игр с прыжками (скакалки, мячи, круги, мягкие модули);
- для игр с бросанием, ловлей, метанием (кегли, кольцеброс, мячи, мешочки с песком, дартс);
- для игр с балансированием (шнур, набивной мяч, ракетка, с мячом);
- для спортивных игр (городки, бадминтон, теннис);
- для массажа (мяч, щетки, «дорожки здоровья»);
- для коррекции зрения (деревянные палочки на конце с жучком, бабочкой и т.п., различные зрительные метки, схемы зрительно-двигательных проекций);
- для развития дыхания (легкие предметы на ниточке, «надувалочки» и т.д.);
- наличие атрибутов из бросового материала (гантели из пластиковых бутылок, тарелки-шумелки, ходули-копытца и т.д.).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, тестирование, защита выполненной работы, практическая работа, доклад, сообщение и т.д.
2	«Мы шагаем»	2	1	1	Наблюдение
3	Знакомство с фитболом «Маленькие гимнасты»	2	1	1	Наблюдение
4	«Рыжий ап»	2	1	1	Наблюдение
5	«Ты катись веселый мяч»	2	1	1	Наблюдение
6	«Мы веселые и ловкие»	2	1	1	Наблюдение
7	«Веселая физкультура»	2	1	1	Наблюдение
8	«Топ – топ, топает малыш»	2	1	1	Наблюдение
9	«Попрыгунчики»	2	1	1	Наблюдение
10	«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	2	1	1	Наблюдение
11	«Раз, два, три выше ноги подними»	2	1	1	Наблюдение
12	«Фантазеры»	2	1	1	Наблюдение
13	Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	2	1	1	Наблюдение
14	«Веселые упражнения»	2	1	1	Наблюдение
15	Композиция «В траве сидел кузнечик»	2	1	1	Наблюдение
16	«Мы за солнышком идем»	2	1	1	Наблюдение
17	«Самые сильные»	2	1	1	Наблюдение
18	«Узнай кто позвал»	2	1	1	Наблюдение
19	Развлечение «Веселые фитболы»	2	1	1	Наблюдение
20	«Большая стирка»	2	1	1	Наблюдение

21	«Игры, которые лечат»	2	1	1	Наблюдение
22	«Волшебный мир»	2	1	1	Наблюдение
22	«Друзья»	2	1	1	Наблюдение
22	Композиция «Два веселых гуся»	2	1	1	Наблюдение
23	«Силачи»	2	1	1	Наблюдение
24	Композиция «Мы маленькие звезды»	2	1	1	Наблюдение
25	«Будь здоров»	2	1	1	Наблюдение
26	«Кап-кап-кап»	2	1	1	Наблюдение
27	«Веселая зарядка»	2	1	1	Наблюдение
28	«Раз ступенька, два ступенька»	2	1	1	Наблюдение
29	«Весенняя капель»	2	1	1	Наблюдение
30	«Разноцветные мячи, поиграть к нам пришли»	2	1	1	Наблюдение
31	«Солнышко лучистое»	2	1	1	Наблюдение
32	Контрольные и итоговые занятия	2	0	2	Практическая работа
Итого.		64	31	33	

1.4. Календарно – тематическое планирование

Для реализации данной программы разработан примерный календарно - тематический план дополнительной образовательной деятельности «Фитнес».

Дата	№ п/п	Тема	Фитнес-технология и литература	Задачи
Октябрь	1	«Мы шагаем»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.36)	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально – волевые качества.
	2	Знакомство с фитболом «Маленькие гимнасты»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.44)	-воспитывать настойчивость в решении двигательных задач; - обучать динамическим упражнениям, тренировать функцию равновесия; познакомить детей мячом «фитбол».
	3	«Рыжий ап»	Ритмическая гимнастика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.38)	- учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ платформе; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.

	4	«Ты катись, веселый мяч»	Фитбол-гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.46)	- совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений с фитболами, воспитывать гибкость; - формировать мотивацию к занятиям фитбол - гимнастикой; - содействовать развитию умений согласовывать движения с музыкой.
Ноябрь	1	«Мы сильные и ловкие»	Детская аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.41)	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом; -создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий
	2	«Веселая физкультура»	Фитбол-гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.47)	- продолжать обучать технике динамических упражнений с фитболами, закреплять лазание по наклонной плоскости, прыжки через скакалку; - развивать чувство ритма; - формировать навыки самоорганизации.
	3	«Топ – топ, топает малыш»	Игровой стретчинг, степ – аэробика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.43)	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; -учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
	4	«Попрыгунчики»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.50)	- формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами; - совершенствовать координационные и скоростно–силовые способности;

Декабрь	1	«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	Ритмическая гимнастика и стретчинг (Е.Р.Железнова «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры», стр.9; Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.60)	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье
	2	«Раз, два, три выше ноги подними!»	Детская аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.46)	- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма.
	3	«Фантазеры»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.52)	- укреплять мышечный корсет; - закреплять технику метания вдаль, совершенствовать силовые способности в упражнениях с мешочками и фитболами; - воспитывать творческие способности в двигательной деятельности
	4	Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	Игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников», стр.76)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
Январь	1	«Веселые упражнения»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.48)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений

			и подвижных игр.	
	2	Композиция «В траве сидел кузнечик»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.55)	- развивать чувство ритма; -развивать координацию движений; - формировать правильную осанку.
	3	«Мы за солнышком идем»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурно- игровой стретчинг для дошкольников», стр.82)	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений
	4	«Самые сильные»	Степ – аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.51)	- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.
Февраль	1	«Узнай кто позвал»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.57)	- учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - воспитывать волю и терпение; - формировать правильную осанку.
	2	Развлечение «Веселые фитболы»	Конспект развлечения	- создание благоприятной атмосферы, -развивать физические качества, - воспитывать творческие способности в двигательной деятельности.

	3	«Большая стирка»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.55)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
	4.	«Игры, которые лечат»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой.Игровой стретчинг для дошкольников», стр.95)	<ul style="list-style-type: none"> - формировать навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ; - закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах.
Март	1	«Волшебный мир»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.60)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.
	2	«Друзья»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой.Игровой стретчинг для дошкольников», стр.60)	<ul style="list-style-type: none"> - учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку; - способствовать укреплению мышечного тонуса.
	3	Композиция «Два веселых гуся»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.64)	<ul style="list-style-type: none"> - развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.

	4	«Силачи»	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча. (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.61)	- совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;
Апрель	1	Композиция «Мы маленькие звезды»	Степ – аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.64)	- способствовать овладению техникой работы с мячом; -обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку.
	2	«Будь здоров!»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников»)	- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; - формировать правильную осанку; -развивать координационные способности.
	3	«Кап-кап-кап»	Фитбол – аэробика (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина «Танцы на мячах»,стр.73)	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
	4	«Веселая зарядка»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес»)	- учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - воспитывать волю и терпение; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку.
Май	1	«Раз ступенька, два ступенька»	Степ – аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес»)	- учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма.
	2	«Весенняя капель»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг)	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное

			воздействие на здоровье
3	«Разноцветные мячи, поиграть к нам пришли»	Фитбол – аэробика (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина «Танцы на мячах»)	- развивать чувство ритма; - развивать координацию движений; - формировать правильную осанку.
4.	«Солнышко лучистое»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес»)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

2. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

2.2. Оценочные материалы

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутренней диагностики основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы и уровень развитие интегративных качеств детей осуществляется с использованием методики тех результатов, которые заложены в реализуемой ДОО основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С Комаровой, М.А.Васильевой.

Цель диагностирования – получить не только качественно новые результаты, но и оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования для коррекции педагогического процесса.

Задачи диагностики:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
2. Определить путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

Периодичность: два раза в год (сентябрь, май). Периодичность педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Педагог проводит специально организованные диагностические занятия в период, определенный в программе «От рождения до школы» для педагогической диагностики. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Критерии оценки показателей:

- В – уровень развития сформирован;
- С – уровень развития частично сформирован;
- Н – уровень развития не сформирован.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Среди специфических принципов педагогической диагностики выделяют прогностичность диагностики. Она проявляется в ориентации диагностической деятельности на коррекционную работу в «зоне ближайшего развития» дошкольников.

Педагогическая диагностика:

1. уровень овладения ребенком программного материала;
2. выявление затруднений у ребенка и установление их причине.

2.3. Методические материалы

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст]/Под ред.Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3 – е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2014 г. – 368с.

2. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) [Текст] / Н.Э. Власенко – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.
3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2004.
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.
5. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст] / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)
6. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).
8. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник)

3. Приложение

Формы, способы, методы и технологии работы

Особенностью данной программы является применение фитнес-технологий.

Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость. Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях используются специальные виды детской аэробики: элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, фитбол-гимнастика, силовые упражнения, ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, а также методы снятия психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются разнообразные **формы и методы**:

- ✓ **методы развития силы** – метод повторных усилий, метод развития динамической силы, метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);
- ✓ **методы развития быстроты движений** – игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод;
- ✓ **методы развития выносливости** – интервальный метод, дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом

отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей (закljučается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);

- ✓ **методы развития гибкости** – метод многократного растягивания, игровой метод; музыкально – ритмические упражнения и другие;
- ✓ **методы развития ловкости** – повторный и игровой методы, соревновательный метод.

При этом в работе с обучающимися младшего и среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с педагогом.

Структура фитнес – тренировки **Типы физических занятий**

Тренировочные занятия направлены на формирование двигательных умений и навыков, характерных для детских фитнес – занятий.

Комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.

Контрольное занятие проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

На занятиях используются следующие фитнес-технологии:

1. Классическая аэробика, степ-аэробика.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Образно-игровая ритмическая гимнастика.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Игровой стретчинг.
6. ОФП (основная физическая подготовка).

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Классическая аэробика - система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно - двигательным аппаратом.

Задачи:

- ✓ формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
- ✓ предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
- ✓ развивать и укреплять все мышечные группы;
- ✓ повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательные системы;
- ✓ развивать двигательные умения и навыки, координацию движений, силу, скоростные качества, общую выносливость;

СТЕП-АЭРОБИКА

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Задачи:

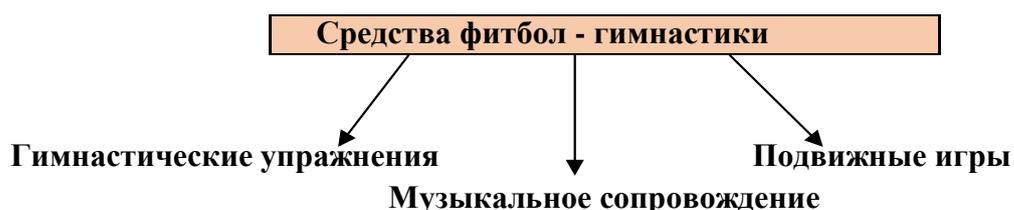
- ✓ развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
- ✓ тренировать равновесие, укреплять мышечную систему;
- ✓ улучшать гибкость, пластику, восстанавливать тонус тела;
- ✓ нормализовать деятельность сердечно – сосудистой системы;
- ✓ помогать вырабатывать правильную осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствовать гармоничному развитию;
- ✓ развивать координацию движений, умение ритмически согласованно выполнять простые движения.

ФИТБОЛ–ГИМНАСТИКА

Фитбол–гимнастика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем.

Задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно–двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- способствовать повышению физической работоспособности обучающихся;
- вооружить обучающихся знаниями о влиянии занятий с фитболами на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.



Гимнастические упражнения	Подвижные игры
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Общеразвивающие упражнения. ✓ Музыкально - ритмические упражнения. ✓ Динамические упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подвижные игры высокой и малой интенсивности. ✓ Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.

Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

Музыкально ритмические упражнения с мячами охватывают комплексы аэробики, танцевальные движения и импровизации с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка.

Подвижные игры высокой интенсивности сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другим перемещениями с мячами и без них.

Подвижные игры малой интенсивности с фитболами - восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях, неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты с фитболами станут украшением любого физкультурно-оздоровительного мероприятия. Они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени.

ОБРАЗНО-ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Образно-игровая ритмическая гимнастика - это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа). Ее главным составляющим является ритмическая гимнастика, образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игр.

Задачи:

- ✓ укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы;
- ✓ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство ритма;
- ✓ формировать навыки изящества, воспитывать умения эмоционально выражать пластичности.

Музыкально – ритмические композиции

«Паучок», «Барбарики», «Арам – зам-зам», «Я рисую речку», «Скакалка», «Бабка Ежка», «Веселая зарядка», «Лимонадный дождик», «Ладошка», «Гномики», «Маленькие звезды», «Недетское время», «Рыжий Ап», «Миллана рулит», «Колесики».

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы.

Задачи:

- ✓ развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ повышать жизненный тонус ребенка и сопротивляемость его организма.

Упражнения дыхательной гимнастики
«Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Игровой стретчинг - специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Задачи:

- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно–двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности);
- ✓ развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- ✓ развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;
- ✓ создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- ✓ воспитывать умение эмоционального выражения раскрепощенности и творчества в движении;
- ✓ создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Упражнения игрового стретчинга	
1. Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.	«Деревце», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк».
2. Растягивание в стороны - уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.	«Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет».
3. Боковое растягивание - помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.	«Солнышко», «Солнечные лучики», «Качели», «Месяц», «Стрела».

<p>4. Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.</p>	<p>«Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Кустик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Ванька – встанька».</p>
<p>5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно, благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.</p>	<p>«Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок».</p>
<p>6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки.</p>	<p>«Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад».</p>
<p>7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь.</p>	<p>«Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик».</p>
<p>8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.</p>	<p>«Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок».</p>
<p>9. Перевернутые позы.</p>	<p>«Экскаватор», «Березка».</p>
<p>10. Позы на развитие статического равновесия.</p>	<p>«Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Окошко», «Журавль».</p>

ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

ОФП (общая физическая подготовка) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Задачи:

- ✓ содействовать укреплению здоровья обучающихся, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
- ✓ развивать физические качества (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);
- ✓ развивать все группы мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из – за головы обеими руками и ловля его; приседания и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, прыжки через скакалку

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки из обруча в обруч.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке

- поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и другие; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея.

Преодоление полосы препятствий.

Строевые упражнения

Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю. Строевые упражнения являются средством дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Взаимодействие с семьей

Взаимодействие с семьей – одно из важнейших направлений в образовательной деятельности педагога, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги и родители (законные представители) действуют согласованно. Вовлечение семьи проходит через применение разнообразных форм взаимодействия с родителями.

-) Индивидуальные беседы (по запросу родителей).
-) Консультации «Требование к физкультурной форме в детском саду», «Правильный выбор обуви».
-) Памятка «Формирование осанки – полезные советы».
-) Анкетирование, опрос. «Что такое фитнес?», «Создание в семье предпосылок для физического развития».
-) День открытых дверей.
-) Информация на стенд «Домашняя игротека» (полезные советы).

Процедура выбора дополнительной общеобразовательной программы предполагает ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по оказанию дополнительных образовательных услуг и содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

Прекращение договора оказания дополнительной образовательной услуги «Фитнес», возможно по усмотрению родителей (законных представителей) воспитанников и образовательного учреждения в случаях:

- признание родителями (законными представителями) воспитанников и (или) образовательного учреждения нецелесообразным дальнейшее освоение детьми дополнительной образовательной программы;
- нежелания воспитанником осваивать дополнительную общеобразовательную программу; неудовлетворенность родителей (законных представителей) воспитанников ДООУ качеством образовательных услуг;
- противопоказания по состоянию здоровья.

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

«Детский фитнес» – хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес–направлений: степ-аэробики, фитбол–гимнастики, игрового стретчинга, ритмической гимнастики.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей.

Цель – создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнестехнологий.

Задачи:

- 1) способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
- 2) оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- 3) развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- 4) формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- 5) формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие;
- 6) приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

Программа реализуется в тесном сотрудничестве с семьями обучающихся в ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, информационный лист о ходе и содержании дополнительной образовательной деятельности, индивидуальные и групповые консультации, оформление информационных стендов, создание памяток и др..

