

ПРИНЯТО.

на заседании педагогического совета
МБДОУ «Д/с «Островок»

Протокол № 1

от « 28 » 08 2023_г.

УТВЕРЖДАЮ.

И.о зав. МБДОУ «Островок»

И.А. Абрамова

(подпись)

Приказ № 138- ОД от 28.08 . 2023 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стандартный (ознакомительный)

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: - 1 год



Составитель
программы:
Ткаченко О.О.
Педагог
дополнительного
образования

Содержание программы:

Раздел 1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Направленность программы.....	6
1.4. Возрастные и индивидуальные характеристики детей 4 – 7 лет.....	6
1.5. Ожидаемые результаты освоения программы.....	7
1.6. Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	8

Раздел 2. Содержательный раздел Программы

2.1. Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования «Детский фитнес»	10
2.2. Структура занятий.....	10
2.3. Годовое тематическое планирование.....	12
2.4. Календарно-тематическое планирование.....	12
2.5. Методы и формы обучения	15
2.6. Основные средства программы детский фитнес.....	17
2.7. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	16

Раздел 3. Организационный раздел Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательной программы.....	19
3.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности.....	19
3.3. Время и сроки реализации образовательной программы.....	19

Раздел 4. Список литературы

20

Раздел 1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа составлена для детей 4-7 лет.

Программа составлена на основе программы «Фитнес в детском саду» авторы О. Н. Рыбкина и Л. Д. Морозова, с учетом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой

Программа дополнительного образования детей «Детский фитнес» 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.

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 проблем 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.

1.2. Цель 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;
- 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, раскрепощённости, творчества в движениях.

1.3. Направленность программы

Программа «Детский фитнес» предназначена для детей 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.

1.4. Возрастные и индивидуальные характеристики детей 4 – 7 лет

Возраст 4 - 7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей пятого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка четырех-пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение пятого-шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка четырех-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы

туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих детей потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от четырех до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

1.5. 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);

- знает, 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.

1.6. 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:

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Цель диагностики - выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

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

**Диагностическая карта наблюдений
детского развития
по программе «Детский фитнес»**

Возрастная группа _____

Педагог _____

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Показатели										Общий балл	
		Демонстрирует двигательные способности		Выполняет упражнения игрового стретчинга		Выполняет танцевальные и гимнаст-е комплексы программы		Выполняет дыхательную, глазную гимнастику, самомассаж, упр- ия на релаксацию		Проявляет самост- ть, творческую инициативу, умеет импровизировать			
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.													
2.													

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.

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 15 - 13 баллов
- средний уровень: 12 - 9 баллов
- низкий уровень: 8 - 5 баллов

Раздел 2. Содержательный раздел программы

2.1. Объем образовательной нагрузки программы дополнительного образования «Детский фитнес»:

Возраст	Количество ОД в неделю	Количество ОД в месяц
4-7 лет	1	4

Сроки реализации программы -1 год.

Занятия проводятся в форме кружка 1 раз в неделю в спортивном зале, периодичность занятий – еженедельно. Учебный план рассчитан на 36 занятий. В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема времени по реализации дополнительных общеразвивающих программ одного занятия с детьми 4-7 лет - 20-30 минут.

2.2. Структура занятий

Продолжительность занятия: в среднем 25 минут

- подготовительная часть (разминка)- 5-7 минут;
- основная часть – 20 минут;
- заключительная часть – 4-6 минут.

Время	Цель	Содержание	Контроль нагрузки
Подготовительная часть			
5-7 мин.	Концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма детей к предстоящей работе в основной части занятия.	Строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, музыкальные игры.	Внешнее проявление, самооценка.
Основная часть			
20 мин.	Овладение двигательными действиями, нацеленными на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных	Общеразвивающие и коррегирующие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на развитие равновесия, координации движений, быстроты, силы, ловкости. Фитбол -гимнастика, элементы танца. Лого-	Пульс, дыхание, внешнее проявление.

	возможностей организма.	аэробика- физические упражнения с произношением звуков и четверостиший	
Заключительная часть			
4-6 мин.	Восстановление сил организма детей после физической нагрузки.	Упражнения на расслабление, равновесие, растягивание, а также на гибкость – игровой стретчинг. Элементы самомассажа, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.	Внешнее проявление, самооценка.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

Данная комплексность основывается на следующих принципах:

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития.

2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностях их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

4. Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий по детскому фитнесу и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.

5. Принцип доступности означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

6. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Обеспечение чередования нагрузки и отдыха.

8. Принцип наглядности один из главных обще методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.

9. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

2.3. Годовое тематическое планирование

Тема занятия	Количество часов
Вводное занятие. Педагогическая диагностика (мониторинг)	1
«Мы узнаем свой организм». Знакомство детей со строением своего тела.	3
«Здоровые спинки». Корригирующая гимнастика.	4
Игровой стретчинг.	4
«Веселые мячи» Фитбол – гимнастика.	4
«Разноцветный парашют» Игры-задания с парашютом.	4
«Лого- аэробика». Физические упражнения с произношением звуков и четверостиший	4
Ритмическая гимнастика.	4
«Фитнес с мячами-ежами». Упражнения с массажными мячами.	4
«Кто быстрее» (игры-эстафеты) Развиваем быстроту, ловкость.	3
Итоговое занятие. Педагогическая диагностика (мониторинг)	1
Итого:	36

2.4. Календарно-тематическое планирование.

Месяц	№ занятия Тема	Задачи	Содержание
сентябрь	Вводное №1	Повторение с детьми правил техники безопасности на занятиях по фитнесу. Педагогическая диагностика (мониторинг)	Беседа с детьми о правилах поведения во время занятий. Входная диагностика детского развития по программе «Детский фитнес»
сентябрь	Занятие № 2-3	Дать детям знания о строении	Беседа с детьми о строении

	«Мы узнаем свой организм».	человеческого тела, функциях основных органов и систем. Формировать знания детей о пользе занятий физической культурой. Подкреплять их на практике.	своего тела (части тела, скелет, мышцы). Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей). Игровые упражнения: «Кошка», «Лягушка», «Лодочка», «Черепашка». Подвижная игра «Сделай фигуру» (виды спорта) Заключительная часть. Игра м/п «Улитка»
сентябрь	Занятие № 4 «Мы узнаем свой организм».	Познакомить детей с органами дыхания. Научить детей правильно дышать во время выполнения физических упражнений.	Разминка. Игра на дыхание с воздушным шариком. Основная часть. Комплекс дыхательной гимнастики. Игровые упражнения на растяжку (игровой стретчинг). Подвижная игра. «Сделай фигуру» Заключительная часть. Игра м/п «Не теряй равновесие».
Октябрь	Занятие № 5-8 «Здоровые спинки»	Содействовать формированию правильной осанки у детей. Способствовать формированию мышц спины.	Разминка с большим мячом. Основная часть. Комплекс упражнений с платочками. Акробатические упражнения: «Медвежонок» (перекаты в группировке) «Кораблик» (лежа на спине, прогиб спины) «Корзиночка» (лежа на спине прогнуться с захватом руками голени) «Книжка» (наклон исх.п. сидя) Подвижная игра «Хвост дракона» Заключительная часть. Упражнения на расслабление (элементы йоги) - поза «ребенка», поза «кобры», поза «собаки».
ноябрь	Занятие № 9-12 «Игровой стретчинг»	Совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность суставов (гибкость), выносливость, силовые и координационные способности. Воспитывать умение эмоционального	Разминка. Основная часть. Музыкально-ритмическая композиция «Учитель танцев». Игровой стретчинг: «Деревце» «Веселый жеребенок» «Кошечка»

		выражения, раскрепощенности и творчества в движении.	«Страус» «Осьминог» «Ласточка» Подвижная игра «Сделай фигуру» Заключительная часть. Самомассаж рук и ног «Черепашка»
декабрь	Занятие № 13-16 «Веселые мячи» (Фитбол-гимнастика)	Обучать детей выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Тренировать способность удерживать равновесие.	Разминка. Упражнения на внимание. Основная часть. Комплекс упражнений на фитболах. Полоса препятствий: пройти по следам, пролезть в туннель, ходьба по скамейке с высоким подниманием колен, пройти по кочкам, обежать змейкой ориентиры. Подвижная игра «Кто быстрее займет свое место» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Кто ушел?»
январь	Занятие № 17-20 «Разноцветный парашют»	Познакомить детей с парашютом. Развивать двигательную активность, умение управлять своими движениями. Формировать способность к осознанию себя и своих возможностей.	Разминка. Основная часть. Комплекс упражнений с парашютом. Игры и задания с парашютом. «Волна» «Салют» «Карусель» Подвижная игра «Радуга» (с использованием парашюта). Заключительная часть. Релаксация «Волшебные облака».
февраль	Занятие № 21-24 «Лого-аэробика»	Познакомить детей с лого-аэробикой. Учиться сочетать упражнения и произношения звуков и четверостиший одновременно, формировать устойчивое равновесие.	Разминка. Основная часть. Лого-аэробика. «У бабушки в деревне», «Корова», «Лошадка», «Петушок-золотой гребешок», «Ягнята», «Осел», «Мудрая сова» Подвижная игра «Липкие пеньки» Заключительная часть. Пальчиковая игра «Рисунок»
март	Занятие № 25-28 «Ритмическая гимнастика»	Закреплять у детей умение выполнять упражнения ритмично под музыку. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины. Развивать гибкость, координационные	Разминка. Основная часть. Комплекс ритмической гимнастики с лентой. Танцевально-ритмическая композиция «Робот Бронислав». Танцевально-ритмическая

		способности.	композиция «Ква-ква». Имитационная игра «Стадион». Заключительная часть. Игра на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной»
апрель	Занятие № 29-32 «Фитнес с мячами-ежами»	Приобщать детей к активному отдыху посредством занятий фитнесом. Тренировать детей в овладении силовых упражнений с мячами-ежами.	Разминка. Дыхательная гимнастика. Ритмическая гимнастика с султанчиками Основная часть. Комплекс силовых упражнений с мячами-ежами «Путешествие ежиков». Подвижная игра «Хвосты» Заключительная часть. Массаж спины «Дождик»
май	Занятие № 33-35 «Веселые артисты»	Совершенствовать двигательные умения и навыки у детей.	Подготовка к открытому занятию для родителей.
май	Занятие № 36 Итоговое.	Педагогическая диагностика (мониторинг)	Итоговая диагностика детского развития по программе «Детский фитнес»

2.5. Методы и формы обучения.

Методы работы с детьми

- игровой метод (драматизации, театрализации, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально - ритмическая гимнастика)
- метод сравнения - наглядно демонстрирует образцы правильного и неправильного владения исполнительскими навыками
- метод звуковых и пространственных ориентиров
- метод наглядно-слухового показа
- метод активной импровизации
- метод коммуникативного соревнования
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений)

Формы работы с детьми

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение, через общение педагога с ребенком.
Подгрупповая и групповая	Проводятся со всеми детьми группы на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно-гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности.

2.6. Основные средства программы

Физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности, выполняемые без предметов, с предметами (мяч, гимнастическая палка, ленты, фитболы гантели и др.) и на снарядах (гимнастической скамейке, спортивных комплексах, фитболах).

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, не растягивание и расслабление мышц, танцевальные упражнения. Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной массы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, двигательных способностей.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, пальчиковую гимнастику, силовую гимнастику, фитбол-гимнастику, специальные спортивные упражнения, элементы танцевальной аэробики.

2.7. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

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

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй 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 семьёй:

- 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.

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

Перспективный план работы с родителями

Цель: вовлечение родителей в процесс обучения детей, формирование у них позиции субъекта этого процесса.

№ п/п	Наименование мероприятия	Задачи	Время проведения
1.	Выступление на родительском собрании	Познакомить родителей с деятельностью кружка	Сентябрь
2.	Консультация для родителей «Чем полезны занятия фитнесом для дошкольников»	Совместное решение текущих вопросов	Октябрь
3.	Консультация для родителей «Совместный спорт детей и родителей»	Совместное решение текущих вопросов	Январь
4.	Консультация для родителей «Детский фитнес дома»	Совместное решение текущих вопросов	Март
5.	В рамках работы клуба 3D проведение мастер - класса от родителей	Привлечение родителей к активному участию в деятельности ДОУ через организации интересных	Апрель

		форм работы	
6.	Проведение тематического флешмоба к Дню победы	Формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни и самовыражению посредством флешмоба.	Май
7.	Индивидуальное консультирование родителей	Совместное решение текущих вопросов	В течении года
8.	Оформление информационных стендов для родителей	Информирование родителей о работе кружка	1 раз в квартал

Раздел 3. Организационный раздел Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Программа предназначена для реализации инструктором по детскому фитнесу.

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, магнитофон, атрибуты и декорации, костюмы для персонажей (на праздниках), фонотека, материально-техническое обеспечение:

1. Мячи различных диаметров.
2. Фитболы или мячи.
3. Скакалки, обручи, коврики по количеству детей - 15 штук;
4. Спортивные тренажеры, модули.
5. Видеоматериалы по детскому фитнесу;
7. Маты гимнастические;
8. Специальная детская спортивная форма для занятий фитнесом.
8. Обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
9. Гимнастические скамейки, шведская стенка.
10. Обручи, гимнастические палки, мячи, ленты.

3.2. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б. Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
2. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей» М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005
3. Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д. «Фитнес в детском саду», М, 2012г.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 4-7 лет: Творческий центр «Сфера», 2015

3.3. Время и сроки реализации образовательной программы

Дополнительная образовательная программа составлена для детей 4-7 лет.

Занятия проводятся в форме кружка 1 раз в неделю в спортивном зале, периодичность занятий – еженедельно. Учебный план рассчитан на 36 занятий. В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема времени по реализации дополнительных общеразвивающих программ одного занятия с детьми 4-7 лет - 20-30 минут.

Данная деятельность соответствует требованиям СанПиН.

Раздел 4. Список литературы

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б. Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
5. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников// Дошкольное образование, 2008г.
6. Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» программа для ДОУ //Москва 2006г.
7. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
8. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
9. Онучин Н.А. «Дыхательная гимнастика для детей» М.: АСТ, СПб.: Сова, 2005
10. Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
11. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // Москва 2009г.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
13. Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д. «Фитнес в детском саду», М, 2012г.
14. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 4-7 лет: Творческий центр «Сфера», 2015
15. Тарасова Т.А., “ Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ”
16. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
17. Интернет ресурсы.