

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение - детский сад № 347  
(МБДОУ – детский сад № 347)**

Управление образования Администрации Ленинского района  
Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
620144, Свердловская обл.  
г. Екатеринбург, ул. Шейкмана, д. 116  
Тел.: (343) 308-0046, 308-00-47  
ИНН/КПП 6661083102/667101001  
e-mail: [mdou347@eduekb.ru](mailto:mdou347@eduekb.ru)

Принята на заседании Педагогического  
совета  
от «29» мая 2024  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  
МБДОУ – детский сад № 347

/А.И. Сысоева/

Приказ № 34-09 «07» 06 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная программа**

**Физкультурно- спортивной направленности**

«Фитнес для малышей»

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Чухарева Елена Алексеевна,  
инструктор по физической культуре

г. Екатеринбург, 2024

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Комплекс основных характеристик</b>	<b>3</b>
2.1.	Цель и задачи общеразвивающей программы	8
2.2.	Планируемые результаты	10
2.3.	Содержание общеразвивающей программы	11
<b>3.</b>	<b>Комплекс организационно- педагогических условий</b>	<b>22</b>
3.1.	Календарный учебный план	22
3.2.	Условия реализации программы	
3.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	
<b>4.</b>	<b>Список литературы</b>	<b>29</b>

## 1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности «Фитнес для малышей» являются:

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.08.2024);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Уставом МБДОУ – детского сада № 347.

## 2. Комплекс основных характеристик

Программа по детскому фитнесу предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста, рассчитана на 2 год обучения детей в возрасте от 3 до 5 лет. Обучение реализуется в режиме дополнительных занятий.

Фитнес — хорошо продуманная физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

### Отличительные особенности

Особенность программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии, танцевальная аэробика, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка и профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес — это хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это

уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. Также данная программа включает в себя теоретический материал о фитнесе, о фитболе — аэробике, о стретчинге, обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры в процессе сотрудничества педагога и ребенка.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными — различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес — отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию.

Детский фитнес — это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

### **Актуальность реализации программы**

Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Программа физкультурно-спортивной оздоровительной направленности по детскому фитнесу нацелена на то, чтобы увеличить двигательную активность ребёнка и помочь ему научиться правильно и красиво двигаться. Программа решает задачи обучения дошкольников осознанным двигательным действиям и воспитания интереса к занятиям спортом, что, в свою очередь, способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

## Адресат

В программе участвуют дети 3-5 лет.

Оптимальное количество детей в группе от 12 до 20 человек.

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

*Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет).*

Три года – это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост  $96 \pm 4,3$  см, вес  $12,5 \pm 1$  кг, окружность грудной клетки  $51,7 \pm 1,9$  см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

### *Опорно-двигательный аппарат*

Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

### *Органы дыхания*

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

### *Сердечно-сосудистая система*

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

### *Центральная нервная система*

В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет

воспринимаемое. Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей. У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей *Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет).*

В возрасте 4-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

*Опорно-двигательный аппарат.*

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

*Органы дыхания.*

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

*Сердечно-сосудистая система.*

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

*Высшая нервная деятельность.*

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно

сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа - 30 мин.

Перерыв между занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 час;

Занятия проходят в спортивном зале 2 раза в неделю во второй половине дня (всего 2 академических часа в неделю).

### **Объем общеразвивающей программы**

Общее количество часов – 128 часов за весь период обучения по программе

1 год (дети 3-4 лет) - 64 часа

2 год – (дети 4-5 лет) - 64 часа

Набор детей осуществляется по желанию и по заявлениям родителей.

### **Срок освоения программы**

Объем программы – 128 часов. Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения: 64 часа в год, 2 год обучения: 64 часа в год.

**Уровневость** – стартовый уровень

Формы обучения – фронтальная

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

**Формы работы:** занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

**Типы занятий:** сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

**Формы занятий:** групповые.

### **Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игротимика, игрогимнастика, музыкально- ритмическая гимнастика);

- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов 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 движений).

### **Формы подведения результатов**

Формой подведения итогов реализации программы является:

- наблюдение за детьми;
- организация и участие в творческих и спортивных мероприятиях
- открытые занятия;
- анкетирование среди родителей по эффективности данной программы;
- создание фотогалереи «Спортивные ребята»

## **2.2. Цели и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

### **Обучающая задача:**

- Оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящности танцевальных движений;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование зрительных и слуховых ориентировок;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- обогащение опыта самопознания дошкольников.

### **Развивающая задача:**

- Развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
- развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
- развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

### **Воспитательная задача:**

- воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;



- Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

## **Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

Дети 4-5 лет по окончании обучения

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, с фитболом, игрового стретчинга;
- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегаёт и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, степ-аэробики, футбола.

### **2.3. Планируемые результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

К концу обучения по Программе у воспитанников:

- усовершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность,
- обучены правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки,
- развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде,
- дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

**Личностные результаты освоения программы обучения.**

- Повышение жизненной устойчивости организма к внешним воздействиям;
- Укрепление мышечного тонуса всего организма;
- Улучшение работы органов дыхания;
- Развитие двигательных и физических качеств;
- Формирование привычки правильной осанки и ходьбы;
- Укрепление и развитие мышечного аппарата;
- Развитие чувства ритма, выразительности движений;

- Умение ориентироваться в пространстве.

#### **Метапредметные результаты:**

- Укрепление психоэмоционального здоровья детей;
- Развитие психических процессов (восприятие, внимание, воля, память и мышление)
- Развитие мотивации к предмету фитнес;
- Общение и способы взаимодействия с педагогом и сверстниками в группе;
- Дисциплина, проявление ответственности и выдержка на протяжении всего занятия;
- Эмоциональный отклик и интерес к движениям.

Полученные ребенком стойкие навыки и привычки здорового образа жизни позволят найти способы, укрепления и сохранения здоровья в дальнейшем.

#### **Способы определения результативности**

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Отчетное занятие в индивидуальной или подгрупповой форме с присутствием родителей проводится не менее 1 раза в год.

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале года (сентябрь) проводится диагностика физического развития детей (см. Приложение 1) Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями; необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

### **1.4. Содержание общеразвивающей программы**

#### **Учебный (тематический) план**

##### **Учебно-тематический план**

Первый год обучения (3-4 года)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль

					(опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	3	1	2	
<b>Раздел 2. Игровой стретчинг</b>					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	2	0,5	1,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	2	0,5	1,5	
2.4.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 2 часть	2	0,5	1,5	
<b>Раздел 3. Степ-аэробика</b>					
3.1.	Степ-аэробика. Вводное занятие	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №2	4	0,5	3,5	
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №3	4	0,5	3,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №4	4	0,5	3,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №5	4	0,5	3,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №6	4	0,5	3,5	
<b>Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки</b>					
4.1.	Осанка – основа здоровья	3	1	2	
4.2.	Плоскостопию – нет!	3	1	2	
<b>Раздел 5. Ритмическая гимнастика</b>					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Часики»	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Песня друзей»	2	0,5	1,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Облака с лентами»	2	0,5	1,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Белочка с мячами»	2	0,5	1,5	
<b>Раздел 6. Элементы футбола</b>					
6.1.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения на	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

	фитболах.				
6.2.	Фитбол-гимнастика Комплекс №1 (закрепление). Динамические упражнения.	2	-	1	
6.3.	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	2	0,5	1,5	
6.4.	Фитбол-гимнастика (закрепление)	2	-	2	
<b>Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики</b>					
7.1.	«Малый маятник», «Петушок»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Насос», «Свеча»	1	0,5	0,5	
7.3.	«Аист», «Ворона»	1	0,5	0,5	
7.4.	«Кошка», «Дровосек»	1	0,5	0,5	
Отчетное мероприятие		1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг		1	-	1	Итоговый контроль
Итого:		64	13,5	51,5	

**Второй год обучения (4-5 лет)**

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Мониторинг		1	-	1	Входной контроль (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение)
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>					
1.1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.2.	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	2	1	1	
<b>Раздел 2. Игровой стретчинг</b>					
2.1.	Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений.	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.2.	Игровой стретчинг Сюжетно - игровое занятие «Волшебные яблоки»	3	0,5	2,5	
2.3.	Игровой стретчинг. Сюжетно - игровое занятие «Ленивая девочка»	3	0,5	2,5	
2.4.	Игровой стретчинг «Просто так»	3	0,5	2,5	
<b>Раздел 3. Степ-аэробика</b>					
3.1.	Степ-аэробика. Комплекс №5	3	0,5	2,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ)

3.2.	Степ-аэробика. Комплекс №6	3	0,5	2,5	движений)
3.3.	Степ-аэробика. Комплекс №7	3	0,5	2,5	
3.4.	Степ-аэробика. Комплекс №8	3	0,5	2,5	
3.5.	Степ-аэробика. Комплекс №9	3	0,5	2,5	
3.6.	Степ-аэробика. Комплекс №10	3	0,5	2,5	
<b>Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки</b>					
4.1.	Осанка – основа здоровья	2	1	1	
4.2.	Плоскостопию – нет!	2	1	1	
<b>Раздел 5. Ритмическая гимнастика</b>					
5.1.	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.2.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	2	0,5	1,5	
5.3.	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	2	0,5	1,5	
5.4.	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	2	0,5	1,5	
<b>Раздел 6. Элементы фитбола</b>					
6.1.	Фитбол -гимнастика. Комплекс №1. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.2.	Фитбол -гимнастика Комплекс №2. «Веселые гуси» (закрепление).	2	-	2	
6.3.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко»	2	0,5	1,5	
6.4.	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №3. «Солнышко» (закрепление)	2	-	2	
<b>Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики</b>					
7.1.	«Рубка дров», «Каланча»	2	0,5	1,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.2.	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	2	0,5	1,5	
7.3.	«Лотос», «Поезд»	2	0,5	1,5	
7.4.	«Дышим животом», «Ежики»	2	0,5	1,5	

Отчетное мероприятие	1	-	1	Открытое занятие
Мониторинг	1	-	1	Итоговый контроль
Итого:	64	13,5	51,5	

## Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.
2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Фитбол-гимнастика.
6. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на 3 года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

Средняя группа – занятия – 1 раз в неделю по 20 мин.

Старшая группа – занятия – 1 раз в неделю по 25 мин.

Подготовительная к школе группа – занятия – 1 раз в неделю по 30 мин.

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие.



Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основной терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши.

Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами.

Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

## **Раздел 2. Игровой стретчинг**

Тема 4-7.

Теория. Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика. Выполнение упражнений.

## **Раздел 3. Степ-аэробика**

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Знакомство детей с термином «Степ - аэробика», с пользой занятий степ - аэробикой. Продемонстрировать разный характер музыки, которая сопровождает комплексы степ - аэробики в процессе прослушивания различных музыкальных отрывков: быстрая, медленная музыка.

Практика. Разучивание степ-шагов.

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 2.

Теория. Знакомство со степ - шагами на стечах: подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка.

Практика. Разучивание аэробных шагов. Разучивание комплекса №2 на степ - платформах.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 3.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление основных подходов в степ - аэробике, разучивание новых шагов. Разучивание комплекса № 3 на степ - платформах.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 4.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. Разучивание комплекса № 4 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 5.

Теория. Знакомство с новым шагом (тап даун).

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 5 на степ -

платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 6 на степ - платформах.

#### **Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепашки» - дети ползают попластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала.

Вариант: в парах.

«Гибкий носик».

«Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.

«Пожарные на учении».

«Перейди через болото» - эстафета.

«Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

### **Раздел 5. Ритмическая гимнастика**

Тема 18-21.

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

### **Раздел 6. Элементы футбола**

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах. Опробовать упражнения из положения сидя на футболе.

Динамические упражнения с футболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

### **Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики**

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

## **Содержание второго года обучения**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием занятий с воспитанниками. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Тема 2-3. Общая физическая подготовка.

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание.

Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчетом, с хлопками в ладоши.

Чередование бега и ходьбы до 800 м; различные виды беговых упражнений.

Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами.

### **Раздел 2. Игровой стретчинг**

Тема 4-7.

Теория. Знакомство с упражнениями для растяжки передней поверхности бедра. Знакомство с техникой выполнения упражнений. Поза «полумост»; поза лука; глубокий выпад на одну ногу; подтягивание стопы к ягодицам в положении стоя; полу-шпагаты с подтягиванием ноги к ягодицам.

Практика. Выполнение упражнений.

### **Раздел 3. Степ-аэробика**

Тема 8-13.

Тема 8. Степ-аэробика. Вводное занятие

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Аэробика – как вид спорта. История развития аэробики.

Практика. Разучивание комплекса № 5 на степ - платформах. Закрепление правильного выполнения степ шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка)

Тема 9. Степ-аэробика. Комплекс № 6.

Теория. Знакомство с новыми степ-шагами.

Практика. Разучивание комплекса № 6 на степ – платформах. Закрепление разученных упражнений с добавлением рук.

Тема 10. Степ-аэробика. Комплекс № 7.

Теория. Знакомство с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Разучивание комплекса № 7 на степ - платформах. Закрепление шагов с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.

Тема 11. Степ-аэробика. Комплекс № 8.

Теория. Продолжение знакомства с правильным исходным положением всех частей тела.

Практика. Закрепление степ-шагов. Разучивание комплекса № 8 на степ - платформах.

Тема 12. Степ-аэробика. Комплекс № 9.

Теория. Знакомство с новыми шагами.

Практика. Закрепление ранее изученных шагов, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. Разучивание комплекса № 9 на степ - платформах.

Тема 13. Степ-аэробика. Комплекс № 10.

Теория. Продолжать знакомить с новыми степ-шагами.

Практика. Продолжение закрепления степ шагов. Разучивание комплекса № 10 на степ - платформах.

### **Раздел 4. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**

Тема 14-15.

Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;

- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему

Тема 16-17. Плоскостопию – нет!

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног
- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Кривое зеркало» - разгрузить позвоночник, дать отдых всем мышцам. По команде дети изображают некрасивую походку, неправильную осанку. И наоборот.

«Ежик вытянулся и свернулся» - в положении лежа - мах, вытянуться. В положении «еж свернулся» - сгруппироваться. Между каждым повторением упражнение «тряпичная кукла».

«Обезьянки на дереве» - вис на руках.

«Елочки» - фиксация положения у стены, плотно прижавшись затылком, плечами и ягодицами.

«Быстро по местам»

«Ловишки с мячом» - игра начинается словами «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Водящий бросает мяч в ноги убегающему.

## **Раздел 5. Ритмическая гимнастика**

Тема 18-21.

Теория. Объяснение понятий «ритм», «чувство ритма», «ритмическое движение».

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

## Раздел 6. Элементы футбола

Тема 22-25.

Теория: Ознакомить с разными видами футболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на футболах. Опробовать упражнения из положения сидя на футболе. Упражнения из положения лежа на футболе на спине. Упражнения из положений: лежа на футболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на футболе и т.д.

Динамические упражнения с футболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Трамвай», «Плывем в лодке», «Крокодилчик», «Паучок», «Прокати мяч».

## Раздел 7. Элементы дыхательной гимнастики

Тема. 26-29.

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении сидя на футболе.

### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год	1 сентября	31 мая	32	64	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа – 30 минут*
Второй год	1 сентября	31 мая	32	64	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа – 30 минут*

\*Продолжительность занятий – 30 минут (1 академический час равен 30 минут) для детей 3-4 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 5-6 лет в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

#### 3.2. Условия реализации программы

##### Методическое обеспечение программы

Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

-наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

-словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

-словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

-практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и др.

Во вторую группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К третьей группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг, фитбол и др.

К четвертой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФиДансе», «Фитбол-гимнастика», «Игровой стретчинг» и др.

К пятой группе относятся спортивные и подвижные игры.

### Материально-технические условия реализации программы

#### **Оборудование и оснащение для занятий «Детским фитнесом»**

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Детским фитнесом» - функциональность.

**Детский спортивно-игровой комплекс** состоит из шведской стенки - основного компонента, к которой крепятся различные аксессуары (навесной турник, брусья, кольца, навесное баскетбольное кольцо, веревочная лестница, канат и другое). На спортивном комплексе выполняются различные движения и упражнения (висы, лазанья, подтягивания, закручивания).

**Спортивное оборудование:** в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, фитболы, степ-платформы.

Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

**Требования к оборудованию:** Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишены острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

1. Спортивный зал.
2. Детские спортивные тренажеры: мини степпер, мини твист, беговая дорожка, бегущий по волнам; мини батут.
3. Детские гантели.
4. Фитболы.
5. Степ-платформы.
6. Массажные мячи, ребристые дорожки, массажные коврики, полусферы, ортопедические коврики, массажные островки и т.д.
7. Музыкальный центр, ИКТ.
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастическая скамейка.
10. Дуги для подлезания.
11. Обручи.
12. Скакалки.
13. Мячи.
14. Гимнастические палки.
15. Обручи.
16. Мешочки для метания.

### **Информационное обеспечение**

Интернет источники

Видео уроки;

- Онлайн - игры

- Диафильмы, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы,

1. [http:// www.biserland.ru](http://www.biserland.ru)- сайт «Бисероплетение»
2. [http: //bicer.ucoz.ru](http://bicer.ucoz.ru)- сайт «Бисер и рукоделие»
3. [http: // acus.msk.ru](http://acus.msk.ru)- сайт «ACUS»

### **Кадровое обеспечение**

Чухарева Елена Алексеевна, педагог дополнительного образования, стаж работы в системе дошкольного образования 26 лет.

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьей: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников,



обеспечивающих целостное развитие личности ребенка. Взаимодействие с семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признается право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- информирование об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов 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
Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу Неделя детского фитнеса	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес-занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя детского фитнеса	Открытое занятие для родителей по футболу «В гостях у Кроша» Открытое занятие для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей» Открытое занятие для родителей «Красивая осанка»
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	"Погуляем, поиграем"	"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"
Наглядная информация	Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	"Игры для здоровья" "Профилактика детской близорукости"	"Степ-гимнастика для детей"

Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Оформление альбома "Мы дружим со спортом"	Изготовление газеты "Наш друг – спорт"
------------------	--	---	--

### 3.3. Формы аттестации /контроля, оценочные листы

1. Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

2. Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

3. Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

4. 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);

5. 2) оптимизации работы с группой детей.

6. Таблица мониторинга

№п/п	Ф.И.О	владеет комбинациями и упражнениями на фитболе, степеах	владеет дыхательными упражнениями	развита координация движений рук и ног, быстрая реакция	развито чувство равновесия	развита правильная осанка	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм	Всего баллов

7. Оценка уровня развития:

8. 3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

9. 2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

10.1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

11. Ранжирование успехов воспитанников:

12. · высокий уровень: 1-1,4 балла;

13. · средний уровень: 1,5-2,2 балла;

14. · низкий уровень: 2,4-3 балла.

#### 4. Список литературы

- «Аэробика: учеб. Пособие» - Шипилина И.А. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- «Аэробика. Теория и методика проведения занятий.»- учеб. пособие под общ. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: ТВТ Дивизион, 2006 г.
- Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий.- Крючек Е.С. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2001 г.
- Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. — М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006.
- Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
- Детский фитнес.. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006
- Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
- Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.  
Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.
- Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.
- Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012.
- Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие / под ред. Ж.Е. Фирилевой, А.Н. Кислого, О.В. Загрядской. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА», 2012.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
- Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Арки», 2016.  
Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М.: ТЦ Сфера, 2014.
- Серия журналов «Сила и красота» начиная с 1997г. СПб «Уайдерспорт – СУ» «Ничего лишнего: аэробика, фитнес шейпинг»- Г. Горцев.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 г.
- Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.
- Тестирование физической подготовленности в аэробике. ЛисицкаяТ.С., Сиднева Л.В. — М.: 2001.

