

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 57»
протокол № 5 от «31» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 57»
_____ Е.Н. Кудрявцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

физкультурно-спортивной направленности
для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Автор: воспитатель
Кузнецова Юлия Евгеньевна

г. Краснодар

2022 год

Раздел 1. Целевой

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с документами федерального уровня:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- СП 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённого приказом Минтруда России от 05.05.2018 г. № 298н;

- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».

Актуальность программы

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новые направления в здоровьесберегающих технологиях: танцевальную аэробику, игровой стретчинг, степ – аэробику, йогу, которые помогают естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Статус Программы

Программа «Детский фитнес» является модифицированной и представлена 4-мя направлениями:

- первое направление – «Хатха-йога», составленное и разработанное на основе авторских программ и пособий Долгих Е. «Хатха – йога в детском саду»;
- второе направление «Фитнес-танец» - Фирилева Ж.Е. «Фитнес –Данс. Лечебно – профилактический танец»;

- третье направление «Стретчинг» - Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников»;

четвертое направление «Степ – аэробика» - Машукова Ю. М. «Степ-гимнастика в детском саду».

Содержание Программы «Детский фитнес» включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие». Направленность Программы - *физкультурно-спортивная*, предназначена для детей от пяти до шести лет и рассчитана на 1 год обучения.

Отличительные особенности Программы

Программа охватывает различные формы двигательной активности. Фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену

двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 64 часа. Делится на 2 модуля:

1 модуль «Хатха – йога, фитнес – танец» с сентября по декабрь.

2 модуль «Степ – аэробика, стретчинг» с февраля по май.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 25 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей осуществляется из воспитанников старшего дошкольного возраста МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 57».

Состав группы – 5-10 человек.

Форма обучения – очная.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель программы - способствовать 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, гибкости, ловкости.

Задачи программы:

Обучающие

1. Оптимизация роста и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
2. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности изящности танцевальных движений;
3. Оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
4. Формирование зрительных и слуховых ориентировок;
5. Приобщение к здоровому образу жизни;
6. Обогащение опыта самопознания дошкольников.

Развивающие

1. Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
2. Совершенствование психомоторных способностей, развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, умение ориентироваться в пространстве;
3. Развитие памяти, произвольного внимания, наблюдательности;
4. Развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой;
5. Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
6. Развитие графических навыков, крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений).

Воспитательные

1. Воспитание трудолюбия, активности, настойчивости и самостоятельности;
2. Воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
3. Воспитание у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству;
4. Воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурно-историческая концепция Л.С. Выготского. Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания

уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации дополнительной программы возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость.

Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

К 5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У дошкольников от 5 до 6 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд.

Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

1.2 Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы

- Овладение комбинациями и упражнениями;
- Знание связок и блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- Самостоятельное изменение движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- Развитие координации движений рук и ног, быстрота реакции;
- Умение работать на степ-платформе, выполнять движения;
- Формирование правильной осанки;
- Развитие чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

- Снижение заболеваемости детей, посещающих занятия;
- Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- Формирование интереса к собственным достижениям;
- Формирование мотивации здорового образа жизни
- Умение сосредоточивать внимание на предметах и явлениях (внимание)
- Развитие произвольной памяти;
- Развитие творческих способностей, умение выражать свои чувства.

Формы подведения итогов программы: открытое занятие.

Раздел 2. Содержательный

2.1 Методы, формы и приемы реализации программы

Модуль 1.

Детская йога – комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей. Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития.

Фитнес - танец – оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Модуль 2.

Степ-аэробика - это ритмичные движения вверх, вниз по специальной доске (платформе), высота которой может меняться в зависимости от уровня сложности упражнения. Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы занятия были более интересными и насыщенными, изготовили для детей индивидуальные снаряды — степы. Степ — это ступенька высотой не более 8 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см. Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие. При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин. Степ - платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить

обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой. Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и, к тому же отмечена новыми игровыми штрихами. Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом под музыку. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы. Практически все упражнения, вошедшие в разработанные комплексы, «подсказаны» детьми. Важно только внимательно наблюдать, какие движения дети вдруг начинают делать, случайно заскочив на платформу или внутри образовавшейся в занятии паузы. Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Занятия приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на растяжку, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Название стретчинг происходит от английского слова «stretching» — растягивание. Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте. При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты. Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, используется степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- 1) упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- 2) соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
- 3) комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
- 4) части комплекса (определённое количество комбинаций);
- 5) комплекс упражнений.

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.

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия.

2. Основная часть (15-20 минут).

3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

2.2. Комплексно-тематический план работы с детьми

Модуль 1

Хатха - йога, фитнес – танец

| Месяц | № занятия | Содержание | | Программные задачи |
|----------|-----------|----------------|--------------|--|
| Сентябрь | 1 | Хатха –йога | Комплекс № 1 | Познакомить детей с элементами детской оздоровительной йоги; Укрепление физического и психического здоровья детей Формирование правильной осанки |
| | 2 | Фитнес – танец | Комплекс № 2 | Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук; Развитие чувства ритма |
| | 3 | Хатха –йога | Комплекс № 1 | Укрепление физического и психического здоровья детей; Формирование правильной осанки |

| | | | | |
|---------|---|----------------|--------------|--|
| | 4 | Фитнес – танец | Комплекс № 2 | Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук; Развитие чувства ритма |
| | 5 | Хатха – йога | Комплекс № 1 | Укрепление физического и психического здоровья детей; Формирование правильной осанки |
| | 6 | Фитнес - танец | Комплекс № 2 | Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук; Развитие чувства ритма |
| | 7 | Хатха – йога | Комплекс № 3 | Формирование правильной осанки; Развитие гибкости; Развитие координации движений |
| | 8 | Фитнес - танец | Комплекс № 4 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса; Укрепление мышц брюшного пресса; Укрепление мышц спины и таза |
| Октябрь | 1 | Хатха – йога | Комплекс № 3 | Формирование правильной осанки; Развитие гибкости; Развитие координации движений |
| | 2 | Фитнес - танец | Комплекс № 4 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса; Укрепление мышц брюшного пресса Укрепление мышц спины и таза; |
| | 3 | Хатха – йога | Комплекс № 3 | Формирование правильной осанки; Развитие гибкости; Развитие выносливости |
| | 4 | Фитнес - танец | Комплекс № 4 | Укрепление мышц рук и плечевого пояса; Укрепление мышц брюшного пресса; Укрепление мышц спины и таза |
| | 5 | Хатха – йога | Комплекс № 5 | Увеличение силы и статической выносливости |

| | | | | |
|--------|---|----------------|--------------|--|
| | | | | мышц путем их растяжки; Повышение общей физической работоспособности |
| | 6 | Фитнес - танец | Комплекс № 6 | Развитие внимания; Формирование правильной осанки; Развитие пластичности |
| | 7 | Хатха – йога | Комплекс № 5 | Увеличение силы и статической выносливости мышц путем их растяжки; Повышение общей физической работоспособности |
| | 8 | Фитнес - танец | Комплекс № 6 | Развитие внимания; Формирование правильной осанки; Развитие пластичности |
| Ноябрь | 1 | Хатха – йога | Комплекс № 5 | Увеличение силы и статической выносливости мышц путем их растяжки; Повышение общей физической работоспособности |
| | 2 | Фитнес - танец | Комплекс № 6 | Развитие внимания; Формирование правильной осанки; Развитие пластичности |
| | 3 | Хатха – йога | Комплекс № 7 | Развитие равновесия; Развитие гибкости; Формирование правильной осанки |
| | 4 | Фитнес - танец | Комплекс № 8 | Формирование чувства ритма; Развитие грациозности; Развитие музыкального слуха |
| | 5 | Хатха – йога | Комплекс № 7 | Развитие равновесия; Развитие гибкости; Формирование правильной осанки |
| | 6 | Фитнес - танец | Комплекс № 8 | Формирование чувства ритма; Развитие грациозности; |

| | | | | |
|---------|---|-------------------|---------------|--|
| | | | | Развитие музыкального слуха |
| | 7 | Хатха – йога | Комплекс № 7 | Развитие равновесия; Развитие гибкости; Формирование правильной осанки |
| | 8 | Фитнес - танец | Комплекс № 8 | Формирование чувства ритма; Развитие грациозности; Развитие музыкального слуха |
| Декабрь | 1 | Хатха – йога | Комплекс № 9 | Формирование правильной осанки; Развитие гибкости; Развитие выносливости |
| | 2 | Фитнес - танец | Комплекс № 10 | Развитие координации; Формирование правильной осанки; Развитие творческого мышления |
| | 3 | Хатха – йога | Комплекс № 9 | Формирование правильной осанки; Развитие гибкости; Развитие выносливости |
| | 4 | Фитнес - танец | Комплекс № 10 | Развитие координации; Формирование правильной осанки; Развитие творческого мышления |
| | 5 | Хатха – йога | Комплекс № 9 | Формирование правильной осанки; Развитие гибкости; Развитие выносливости |
| | 6 | Фитнес - танец | Комплекс № 10 | Развитие координации; Формирование правильной осанки; Развитие творческого мышления |
| | 7 | Хатха – йога | Комплекс № 5 | Увеличение силы и статической выносливости мышц путем их растяжки; Повышение общей физической работоспособности |

| | | | | |
|------------------|---|----------------|--------------|--|
| | 8 | Фитнес - танец | Комплекс № 6 | Развитие внимания; Формирование правильной осанки; Развитие пластичности |
| ИТОГО 32 занятия | | | | |

Комплексно-тематический план работы с детьми

Модуль 2

«Степ – аэробика», «Стретчинг»

| | | | | |
|---------|---|-----------------|---------------|---|
| Февраль | 1 | Степ - аэробика | Комплекс № 11 | Развитие быстроты; Развитие силы; Развитие координации движений |
| | 2 | Стретчинг | Комплекс № 12 | Развитие дыхательной системы; Совершенствование гибкости; Развитие подвижности суставов |
| | 3 | Степ – аэробика | Комплекс № 11 | Развитие быстроты; Развитие силы; Развитие координации движений |
| | 4 | Стретчинг | Комплекс № 12 | Развитие дыхательной системы; Совершенствование гибкости; Развитие подвижности суставов |
| | 5 | Степ - аэробика | Комплекс № 11 | Развитие быстроты; Развитие силы; Развитие координации движений |
| | 6 | Стретчинг | Комплекс № 12 | Развитие дыхательной системы; Совершенствование гибкости; Развитие подвижности суставов |
| | 7 | Степ - аэробика | Комплекс № 13 | Укрепление свода стопы; Развитие координации движений |
| | 8 | Стретчинг | Комплекс № 14 | Развитие мышечной силы; Развитие чувства ритма |
| Март | 1 | Степ - аэробика | Комплекс № 13 | Укрепление свода стопы; Развитие координации движений |
| | 2 | Стретчинг | Комплекс № 14 | Развитие мышечной силы; Развитие чувства ритма |
| | 3 | Степ – аэробика | Комплекс № 13 | Укрепление свода стопы; Развитие координации движений |
| | 4 | Стретчинг | Комплекс № 14 | Развитие мышечной силы; |

| | | | | |
|--------|---|-----------------|---------------|---|
| | | | | Развитие чувства ритма |
| | 5 | Степ - аэробика | Комплекс № 15 | Развитие ловкости; Тренировка сердечно - сосудистой системы |
| | 6 | Стретчинг | Комплекс № 16 | Растягивание мышц; Формирование правильной осанки; Развитие гибкости |
| | 7 | Степ - аэробика | Комплекс № 15 | Развитие ловкости; Тренировка сердечно - сосудистой системы |
| | 8 | Стретчинг | Комплекс № 16 | Растягивание мышц; Формирование правильной осанки; Развитие гибкости |
| Апрель | 1 | Степ - аэробика | Комплекс № 15 | Развитие ловкости; Тренировка сердечно - сосудистой системы |
| | 2 | Стретчинг | Комплекс № 16 | Растягивание мышц; Формирование правильной осанки; Развитие гибкости |
| | 3 | Степ - аэробика | Комплекс № 17 | Развитие ловкости; Развитие силы; Развитие выносливости |
| | 4 | Стретчинг | Комплекс № 18 | Повышение функциональных резервов дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма; Растягивание мышц |
| | 5 | Степ - аэробика | Комплекс № 17 | Развитие ловкости; Развитие силы; Развитие выносливости |
| | 6 | Стретчинг | Комплекс № 18 | Повышение функциональных резервов дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма; Растягивание мышц |
| | 7 | Степ - аэробика | Комплекс № 17 | Развитие ловкости; Развитие силы; Развитие выносливости |
| | 8 | Стретчинг | Комплекс № 18 | Повышение функциональных резервов дыхательной, сердечнососудистой и других |

| | | | | |
|-----|---|-----------------|---------------|--|
| | | | | систем организма; Растягивание мышц |
| Май | 1 | Степ - аэробика | Комплекс № 19 | Развитие пространственно-образного мышления; Развитие внимания |
| | 2 | Стретчинг | Комплекс № 20 | Укрепление физического и психического здоровья детей |
| | 3 | Степ - аэробика | Комплекс № 19 | Развитие пространственно-образного мышления; Развитие внимания |
| | 4 | Стретчинг | Комплекс № 20 | Укрепление физического и психического здоровья детей |
| | 5 | Степ - аэробика | Комплекс № 19 | Развитие пространственно-образного мышления; Развитие внимания |
| | 6 | Стретчинг | Комплекс № 20 | Укрепление физического и психического здоровья детей |
| | 7 | Степ - аэробика | Комплекс № 15 | Развитие ловкости; Тренировка сердечно - сосудистой системы |
| | 8 | Стретчинг | Комплекс № 16 | Растягивание мышц; Формирование правильной осанки; Развитие гибкости |

Оценочные материалы

Оценка умений проводится через контрольные посещения фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста по методике Н. А. Гукасовой, М.А. Руновой.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

| Ф.И. ребенок | Равновесие | | Гибкость | | Знание базовых шагов | | Быстрота | | Строевые упр-я | | Уровень усвоения программы | |
|--------------|------------|---|----------|---|----------------------|---|----------|---|----------------|---|----------------------------|---|
| | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| | | | | | | | | | | | | |

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго»

Удерживание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке

впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

| Пол | 5 лет | 6 лет |
|----------|------------|-------------|
| мальчики | 8,7 - 12 | 12,1 – 25,0 |
| девочки | 7,3 – 10,6 | 10,7 – 23,7 |

2. Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

| | Уровни | 5-6 лет |
|----------|---------|------------|
| Мальчики | высокий | 7 см |
| | средний | 2-4см |
| | низкий | Менее 2 см |
| Девочки | высокий | 8 см |
| | средний | 4-7 см |
| | низкий | Менее 4 см |

3. Быстрота

| | пол | 5 | 6 |
|---------------------|----------|-----------|-----------|
| 10м с хода (сек) | мальчики | 2,5 – 2,1 | 2,4 – 1,9 |
| | девочки | 2,7 – 2,2 | 2,5 – 2,0 |
| 30 м с со старта | мальчики | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 |
| | девочки | 9,8 – 7,3 | 8,9 – 7,7 |

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств:

Высокий уровень – выполнение всех тестов без ошибок;

Средний уровень – соответствие трем показателям (3 теста);

Ниже среднего – выполнено 2 теста.

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную 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 детского сада с семьёй:

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- Информирование друг друга 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 педагогом мероприятиях;
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Раздел 3. Организационный

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по четырем модулям созданы условия:

1. Музыкально-физкультурный зал;
2. Коврики – 10 шт;
3. Мячи – 10 шт;
4. Обручи – 10 шт;
5. Скакалки – 10 шт;
6. Степ-платформы – 12 шт;
7. Скамейки - 2
8. Гантели – 20 шт.

Фонотека:

1. Музыкальные диски;
2. Музыкальный центр;
3. Ноутбук с музыкальными колонками;
4. Флеш-карты.

Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

- дистанции, позиции при взаимодействии;
- активности, самостоятельности, творчества;
- стабильности - динамичности;

- эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
- сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,
- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

3.3. Список литературы

1. Айенгар Б.К. «Йога. Путь к здоровью». Сыкт: Флинта, 2012.
2. Бокатов А.И. Сергеев С.А. «Детская йога». М:Ника – центр, 2006.
3. Долгих Е. «Хатха – йога в детском саду». Елабуга, 2008.
4. Машукова Ю. М. Степ-гимнастика в детском саду. /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4, 2009.
5. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва 2009.
6. Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников». – СФЕРА, 2017.
7. Фирилева Ж.Е. «Фитнес –Данс. Лечебно – профилактический танец», 2007.