

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

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 57»
протокол № 5_от « 27 »_мая_2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 6-7 лет

Автор: воспитатель
Кузнецова Юлия Евгеньевна

г. Краснодар, 2021г.

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 16.09.2020 № 500 «об утверждении примерной формы договора об образовании 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 суставносвязочного 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 72 часа с сентября по май. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей осуществляется из воспитанников старшего дошкольного возраста МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 57». Состав группы – 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, умению 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 6 - 7 лет

Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна,

содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76 - 92 уд / мин.

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

Классическая аэробика – это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

Танцевальная аэробика – 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.

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 — ступеньки. 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 стечах 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 стечах. 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. Перспективно-тематическое планирование работы с детьми (6-7 лет)

Месяц	№ занятия	Содержание		Программные задачи
Сентябрь	1	Степ – аэробика	Комплекс № 1	1. Ознакомление детей со степ – платформой; 2. Укрепление свода стопы; 3. Развитие координации движений
	2	Хатха –йога	Комплекс № 2	1. Ознакомление детей с элементами детской оздоровительной йоги; 2. Укрепление физического и психического здоровья детей; 3. Формирование правильной осанки
	3	Фитнес – танец	Комплекс № 3	1. Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук; 2. Развитие чувства ритма

	4	Стретчинг	Комплекс № 4	1. Развитие дыхательной системы; 2. Совершенствование гибкости; 3. Развитие подвижности суставов	
	5	Степ – аэробика	Комплекс № 1	1. Укрепление свода стопы; 2. Развитие координации движений	
	6	Хатха –йога	Комплекс № 2	1. Укрепление физического и психического здоровья детей; 2. Формирование правильной осанки	
	7	Фитнес – танец	Комплекс № 3	1. Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук; 2. Развитие чувства ритма	
	8	Стретчинг	Комплекс № 4	1. Развитие дыхательной системы; 2. Совершенствование гибкости; 3. Развитие подвижности суставов	
	Октябрь	1	Степ – аэробика	Комплекс № 1	1. Укрепление свода стопы; 2. Развитие координации движений
		2	Хатха – йога	Комплекс № 2	1. Укрепление физического и психического здоровья детей; 3. Формирование правильной осанки
		3	Фитнес - танец	Комплекс № 3	1. Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук; 2. Развитие чувства ритма
4		Стретчинг	Комплекс № 4	1. Развитие дыхательной системы; 2. Совершенствование гибкости; 3. Развитие подвижности суставов	
5		Степ - аэробика	Комплекс № 1	1. Укрепление свода стопы; 2. Развитие координации движений	
6		Хатха – йога	Комплекс № 2	1. Укрепление физического и психического здоровья детей;	

				3.Формирование правильной осанки
	7	Фитнес - танец	Комплекс № 3	1.Развитие мышечной силы и подвижности суставов рук; 2.Развитие чувства ритма
	8	Стретчинг	Комплекс № 4	1.Развитие дыхательной системы; 2.Совершенствование гибкости; 3.Развитие подвижности суставов
Ноябрь	1	Степ - аэробика	Комплекс № 5	1. Развитие силы; 2. Развитие ловкости; 3. Развитие выносливости
	2	Хатха – йога	Комплекс № 6	1. Формирование правильной осанки; 2. Развитие гибкости; 3. Развитие координации движений
	3	Фитнес - танец	Комплекс № 7	1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса; 2. Укрепление мышц брюшного пресса; 3. Укрепление мышц спины и таза
	4	Стретчинг	Комплекс № 8	1.Развитие мышечной силы; 2.Развитие чувства ритма
	5	Степ - аэробика	Комплекс № 5	1.Развитие силы; 2.Развитие ловкости; 3.Развитие выносливости
	6	Хатха – йога	Комплекс № 6	1.Формирование правильной осанки; 2.Развитие гибкости; 3.Развитие выносливости
	7	Фитнес - танец	Комплекс № 7	1.Укрепление мышц рук и плечевого пояса; 2.Укрепление мышц брюшного пресса; 3.Укрепление мышц спины и таза
	8	Стретчинг	Комплекс № 8	1.Развитие мышечной силы; 2.Развитие чувства ритма;
Де каб	1	Степ - аэробика	Комплекс № 5	1.Развитие силы; 2.Развитие ловкости;

				3.Развитие выносливости
	2	Хатха – йога	Комплекс № 6	1.Формирование правильной осанки; 2.Развитие гибкости; 3.Развитие выносливости
	3	Фитнес - танец	Комплекс № 7	1.Укрепление мышц рук и плечевого пояса; 2.Укрепление мышц брюшного пресса; 3.Укрепление мышц спины и таза
	4	Стретчинг	Комплекс № 8	1.Развитие мышечной силы; 2.Развитие чувства ритма;
	5	Степ - аэробика	Комплекс № 5	1.Развитие силы; 2.Развитие ловкости; 3.Развитие выносливости
	6	Хатха – йога	Комплекс № 6	1.Формирование правильной осанки; 2.Развитие гибкости; 3.Развитие выносливости
	7	Фитнес - танец	Комплекс № 7	1.Укрепление мышц рук и плечевого пояса; 2.Укрепление мышц брюшного пресса; 3.Укрепление мышц спины и таза;
	8	Стретчинг	Комплекс № 8	1.Развитие мышечной силы; 2.Развитие чувства ритма;
Январь	1	Степ - аэробика	Комплекс № 9	1.Развитие быстроты; 2.Развитие силы; 3.Развитие координации движений
	2	Хатха – йога	Комплекс № 10	1.Увеличение силы и статической выносливости мышц путем их растяжки; 2.Повышение общей физической работоспособности
	3	Фитнес - танец	Комплекс № 11	1.Развитие внимания; 2.Формирование правильной осанки; 3.Развитие пластичности
	4	Стретчинг	Комплекс № 12	1.Повышение функциональных резервов дыхательной, сердечнососудистой и других

				систем организма; 2.Растягивание мышц
	5	Степ - аэробика	Комплекс № 9	1.Развитие быстроты; 2.Развитие силы; 3.Развитие координации движений
	6	Хатха – йога	Комплекс № 10	1.Увеличение силы и статической выносливости мышц путем их растяжки; 2.Повышение общей физической работоспособности
	7	Фитнес - танец	Комплекс № 11	1.Развитие внимания; 2.Формирование правильной осанки; 3.Развитие пластичности
	8	Стретчинг	Комплекс № 12	1.Повышение функциональных резервов дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма; 2.Растягивание мышц
Февраль	1	Степ - аэробика	Комплекс № 9	1.Развитие быстроты; 2.Развитие силы; 3.Развитие координации движений
	2	Хатха – йога	Комплекс № 10	1.Увеличение силы и статической выносливости мышц путем их растяжки; 2.Повышение общей физической работоспособности
	3	Фитнес - танец	Комплекс № 11	1.Развитие внимания; 2.Формирование правильной осанки; 3.Развитие пластичности
	4	Стретчинг	Комплекс № 12	1.Повышение функциональных резервов дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма; 2.Растягивание мышц
	5	Степ - аэробика	Комплекс № 9	1.Развитие быстроты; 2.Развитие силы; 3.Развитие координации движений
	6	Хатха – йога	Комплекс № 10	1.Увеличение силы и статической выносливости

				<p>мышц путем их растяжки;</p> <p>2.Повышение общей физической работоспособности</p>
	7	Фитнес - танец	Комплекс № 11	<p>1.Развитие внимания;</p> <p>2.Формирование правильной осанки;</p> <p>3.Развитие пластичности</p>
	8	Стретчинг	Комплекс № 12	<p>1.Повышение функциональных резервов дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма;</p> <p>2.Растягивание мышц</p>
Март	1	Степ - аэробика	Комплекс № 13	<p>1.Развитие выносливости;</p> <p>2.Развитие быстроты;</p> <p>3.Развитие координации движений</p>
	2	Хатха – йога	Комплекс № 14	<p>1.Развитие равновесия;</p> <p>2.Развитие гибкости;</p> <p>3.Формирование правильной осанки</p>
	3	Фитнес - танец	Комплекс № 15	<p>1.Формирование чувства ритма;</p> <p>2.Развитие грациозности;</p> <p>3.Развитие музыкального слуха</p>
	4	Стретчинг	Комплекс № 16	<p>1.Растягивание мышц;</p> <p>2.Формирование правильной осанки;</p> <p>3.Развитие гибкости</p>
	5	Степ - аэробика	Комплекс № 13	<p>1.Развитие выносливости;</p> <p>2.Развитие быстроты;</p> <p>3.Развитие координации движений</p>
	6	Хатха – йога	Комплекс № 14	<p>1.Развитие равновесия;</p> <p>2.Развитие гибкости;</p> <p>3.Формирование правильной осанки</p>
	7	Фитнес - танец	Комплекс № 15	<p>1.Формирование чувства ритма;</p> <p>2.Развитие грациозности;</p> <p>3.Развитие музыкального слуха</p>
	8	Стретчинг	Комплекс № 16	<p>1.Растягивание мышц;</p> <p>2.Формирование правильной осанки;</p> <p>3.Развитие гибкости</p>

Апрель	1	Степ - аэробика	Комплекс № 13	1. Развитие выносливости; 2. Развитие быстроты; 3. Развитие координации движений
	2	Хатха – йога	Комплекс № 14	1. Развитие равновесия; 2. Развитие гибкости; 3. Формирование правильной осанки
	3	Фитнес - танец	Комплекс № 15	1. Формирование чувства ритма; 2. Развитие грациозности; 3. Развитие музыкального слуха
	4	Стретчинг	Комплекс № 16	1. Растягивание мышц; 2. Формирование правильной осанки; 3. Развитие гибкости
	5	Степ - аэробика	Комплекс № 13	1. Развитие выносливости; 2. Развитие быстроты; 3. Развитие координации движений
	6	Хатха – йога	Комплекс № 14	1. Развитие равновесия; 2. Развитие гибкости; 3. Формирование правильной осанки
	7	Фитнес - танец	Комплекс № 15	1. Формирование чувства ритма; 2. Развитие грациозности; 3. Развитие музыкального слуха
	8	Стретчинг	Комплекс № 16	1. Растягивание мышц; 2. Формирование правильной осанки; 3. Развитие гибкости
Май	1	Степ - аэробика	Комплекс № 17	1. Развитие пространственно-образного мышления; 2. Развитие внимания
	2	Хатха – йога	Комплекс № 18	1. Растяжение и укрепление мышц и связок; 2. Развитие дыхательного аппарата
	3	Фитнес - танец	Комплекс № 19	1. Развитие умения соотносить движения с музыкой; 2. Формирование правильной осанки
	4	Стретчинг	Комплекс №	1. Укрепление физического и

			20	психического здоровья детей
5	Степ - аэробика	Комплекс № 17		1. Развитие пространственно-образного мышления; 2. Развитие внимания
6	Хатха – йога	Комплекс № 18		1. Растяжение и укрепление мышц и связок; 2. Развитие дыхательного аппарата
7	Фитнес - танец	Комплекс № 19		1. Развитие умения соотносить движения с музыкой; 2. Формирование правильной осанки
8	Стретчинг	Комплекс № 20		1. Укрепление физического и психического здоровья детей
Всего занятий - 72				

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	6	7
мальчики	12,1 – 25,0	25,1 – 30,2
девочки	10,7 – 23,7	23,8 – 30

2. Гибкость

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

	Уровни	6 -7 лет
Мальчики	высокий	6 см
	средний	3-5 см
	низкий	Менее 3 см
Девочки	высокий	8 см
	средний	4-7 см
	низкий	Менее 4 см

3. Быстрота

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

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 в 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 программы

Для реализации Образовательной 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 СП 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. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Москва 2006.
10. Фирилева Ж.Е. «Фитнес –Данс. Лечебно – профилактический танец», 2007.
11. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6, 2008.