

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 16 «Колокольчик»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от
«26 » августа 2020года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МКДОУ «Детский сад № 16
«Колокольчик» общеразвивающего
вида № 16
«Колокольчик»
С.В. Шкрябев
Пр.№ от 16.08.2020г.

ПРОГРАММА
секции физкультурно – оздоровительной
направленности
«Детский фитнес»
для детей старшего дошкольного возраста

Разработали:
старший воспитатель А.Д.Хасанова
инструктор по физической культуре
С.Д.Копылова

г. Шадринск

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Направленность программы.....	4
1.3 Отличительные особенности программы/новизна.....	4
1.4 Адресат программы.....	5
1.5 Условия реализации программы.....	6
1.6 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.....	7
1.7 Планируемые результаты	10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Особенности организации и содержания образовательной деятельности	10
2.2 Формы и способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	11
2.3 Перспективный план образовательной деятельности	11
2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	13
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	
3.1 Материально-техническое обеспечение	14
3.2 Список используемой литературы.....	14
Приложение (календарный план)	15
Приложение (педагогическая диагностика).....	28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. В физическую активность дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

Фитнес - один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря доступности занятия фитнесом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего возраста. Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес - направлений: степ - аэробики, футбол-гимнастики, ритмической гимнастики.

Проведение занятий в группах детского фитнеса заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма.

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 делает 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 дополнительного образования «Детский фитнес» разработана Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.

Мозаика - Синтез, 2014г. Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество в день регламентируется ФГОС, СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

В основу программы по направлению данной деятельности легли следующие программы и технологии:

- Рыбкина О.Н., Морозова Л. Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет/ Под ред. Н. В. Микляевой.-М.:АРКТИ, 2006.

-Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет.-2-е изд.-М.: ТЦ Сфера, 2017.

-Сулим Е. В. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников.-3-е изд., дополн. и испр.-М.: ТЦ Сфера, 2017.

1.2. Направленность программы

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

1.3. Отличительные особенности программы/новизна.

Новизна программы заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии Детский фитнес, освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний. Фитнес (англ.fitness,от глагола «tofit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. 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 гимнастики. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия. 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 неумную 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.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая 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. Далее постепенно добавляются элементы фитбол-гимнастики и степ-аэробики. 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.

1.4. Адресат программы

Программа предназначена для воспитанников 5-8 лет. Все зачисленные делятся на две возрастные категории: 5-6 лет и 6-8 лет.

Цель программы: Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников через занятия детским фитнесом.

Задачи:

Образовательные:

- 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.

Развивающие:

- Развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей: 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, умению согласовывать движения с музыкой;
- Развитие детской самостоятельности и инициативы, воображения, фантазии, способности к импровизации;
- Развитие крупной и мелкой моторики (произвольности, ритмичности и точности движений)

Воспитательные:

- 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.

1.5. Условия реализации программы:

- условия набора в группу: принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- условия формирования групп: одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- формы проведения занятий: групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.
- формы организации деятельности воспитанников:

Познавательная беседа;

Игровые приёмы и упражнения;

Объяснение;

Наглядно-демонстративный показ;

Принципы образовательной деятельности:

- Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста.
- Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному». Постепенность обеспечивается усложнением

изучаемых движений, ступенчатым и волнообразным изменениям нагрузок, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.

- Принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психологическая стороны развития ребенка.
- Принцип доступности реализуется через требование соответствия задач, средств и методов возможностям детей, их готовности к выполнению нагрузки, зависящей от уровня развития физической подготовленности и интеллекта.
- Принцип учета возрастного развития движений. Этот принцип предусматривает степень развития основных движений у ребенка (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), его двигательных навыков. Все упражнения подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка.
- Принцип чередования нагрузки или принцип рассеянной физической нагрузки важен для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
- Принцип наглядности является одним из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям, неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.
- Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей и других мероприятиях.

Подходы реализации программы:

- культурно-исторический (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.);
- системно-деятельностный (А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др.);
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, и их интеграция.
- комплексный.

1.6. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой

тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой

ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе организованной образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направления движения, скорость, смену темпа и ритма. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения отвечающему интересу коллектива.

1.7. Планируемые результаты

Целенаправленная работа с использованием фитнес-тренировок позволит достичь следующих результатов:

- У детей сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни
- Выполнять связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, гантели);
- Знать, что такое степ-аэробика, правильно наступать, держать осанку, выполнять комплексы упражнений, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом);
- Выполнять элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации и содержания образовательной деятельности

Содержание образовательной программы основывается на положениях культурно-исторической теории Л.С. Выготского и отечественной научной психолого-педагогической школы о закономерностях развития ребенка в дошкольном возрасте и обеспечивать в целом:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека;
- развитие потребности в реализации собственных творческих способностей.

Программа содержит:

- Ритмические упражнения (развитие мышечной силы ног)
- Степ-аэробика (обучение простым шагам; при овладении в совершенстве движениями ног, обучать работе рук; после освоения медленного темпа, переходить на быстрый темп)
- Гимнастика, аэробика (упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку и др.).
- Фитбол-гимнастика (совершенствование основных движений рук и туловища, сидя на мяче).
- Элементы акробатики, (развитие подвижности (гибкости) различных суставов)
- Подвижные игры (развитие координации движений).
- Дыхательные упражнения, самомассаж, стретчинг.

Программа предусматривает обучение детей детскому фитнесу через игры и игровые упражнения.

Занятия проводятся один раз в неделю, в старшей и подготовительной группах. Схема построения занятия традиционна. Она состоит из трех частей – вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия в старшей группе 25 минут, в подготовительной группе 30 минут.

Вводная часть: разминка 3-5 минуты, (разновидности ходьбы, логоритмические упражнения)

Основная часть (аэробная): 10-15 минут, ОРУ - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, дыхательной разминка, подвижные игры, стретчинг.

Заключительная часть: 3-5 минуты, дыхательные упражнения, релаксация, элементы психогимнастики и самомассажа;

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Одним из направлений эффективности программы является педагогическая диагностика (Приложение 1).

2.2. Формы и способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

Формы:

Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

Тренировочная форма (повторение и закрепление пройденного материала);

Игровая форма (подвижные игры и эстафеты);

Сюжетно-игровая (включает различные задачи по развитию речи, ознакомлением с окружающим миром и т.д.);

По интересам, на выбор детей (с использованием полосы препятствий, мячей, обручей и т.д.).

Способы:

Фронтальный способ;

Поточный способ;

Групповой способ;

Индивидуальный способ.

Методы:

Наглядные;

Словесные;

Практические.

Средства:

Гигиенические (режим занятий, отдых, сна, питания, гигиена помещений, площадки, одежды, обуви).

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода);

Физические упражнения.

2.3. Перспективный план образовательной деятельности

№	Тема	Кол-во занятий
1	Первичная диагностика исходных показателей физического развития,	1

	объективных и субъективных критериев здоровья.	
2	Вводное занятие «Что такое аэробика? Какая бывает аэробика»	1
3	Силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	4
4	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	4
5	Силовая гимнастика на степ-платформе с атлетическим мячом и стретчинг	4
6	Степ-аэробика, силовая гимнастика с гантелями, акробатика и стретчинг	4
7	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	4
8	Аэробика, школа мяча, акробатика и стретчинг	4
9	Степ-аэробика, силовая гимнастика, школа мяча, акробатика и стретчинг	2
10	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	3
11	Итоговая диагностика физического развития детей (май). Анализ выполнения программы.	1

Календарное планирование образовательной деятельности

Месяц	Содержание обучения	Кол-во занятий	Источник
Октябрь	Диагностика	1	Материалы по диагностике
	Вводное занятие	1	См. конспект
	Комплекс 1, с. 79	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №2, с. 81	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Ноябрь	Комплекс №3, с. 83	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №4, с. 86	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №5, с. 89	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №5, с. 89	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Декабрь	Комплекс №6, с. 92	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №6, с. 92	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №7, с. 95	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №7, с. 95	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Январь	Комплекс №8, с. 98	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №8, с. 98	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №9, с. 100	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет

	Комплекс №9, с. 100	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Февраль	Комплекс №10, с. 104	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №10, с. 104	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №11, с. 107	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №11, с. 107	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Март	Комплекс №12, с. 111	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №12, с. 111	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №13, с. 114	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №13, с. 114	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Апрель	Комплекс №14, с. 117	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №14, с. 117	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №15, с. 119	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №15, с. 119	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
Май	Комплекс №16, с. 123	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Комплекс №16, с. 123	1	Е.В. Сулим, детский фитнес, физкультурные занятия для детей 3-5 лет
	Итоговое мероприятие	1	См. конспект
	Диагностика	1	Материалы по диагностике

2.4. Особенности взаимодействия семьями воспитанников

Работа с родителями, родительским комитетом – проводятся консультации, беседы, организовываются выставки детей, участие в конкурсах, организуются разные формы работы с родителями по вопросам ручной умелости у детей (мастер-класс, беседы).

Традиционные:

Открытые физкультурные занятия для родителей;

Физкультурные праздники;

День открытых дверей в спортивном зале;

Беседы - индивидуальные и групповые;

Консультации;

Разработка и оформление стендовой информации;

Родительские собрания;

Анкетирование.

Инновационные:

Фотовыставки;

Составление фотоальбомов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

В физкультурном зале имеется весь необходимый инвентарь, который предназначен, для наиболее эффективной организации занятий:

Дорожки для профилактики плоскостопия

Дуги для подлезания

Фитбол

Гимнастические скамейки

Гимнастические палки

Скакалки

Гимнастическая стенка

Мячи разных размеров

Обручи большие и маленькие

Кугли

Массажные мячи

Набивные мячи

Мешочки для метания

Дорожка здоровья

Куб

Диски здоровья

Музыкальный центр

Количество инвентаря соответствует числу детей, одновременно занимающихся в зале.

3.2. Список используемой литературы

1. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М.,Аркти,2007г.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез», 2000.
3. Рыбкина О.Н, Л.Д. Морозова «Фитнес в детском саду» Программа и конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет 2012 год.
4. Сулим Е. В. «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников» М. ТЦ. Сфера. (Будь здоров дошкольник).
5. Сулим Е. В. «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М. ТЦ Сфера. 2014 год. (Растим детей здоровыми).
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М. Гном и Д.,2003г.

Дидактические пособия

Картотека «Пальчиковая гимнастика»;

Картотека «Дыхательная гимнастика»;

Картотека «Игры и игровые упражнения со степами»;

Календарный план занятий 1-ый год обучения

№	месяц	тема	Строевые построения и перестроения	Ходьба и бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	Прыжки	Метание Бросание и ловля	Лазанье ползание	Подвижные игры
1	IX		мониторинг							
2			мониторинг							
3		«Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего.	Ходьба обычная; в чередовании с ходьбой на носках и в полуприсяде. Бег с изменением темпа (с ускорением, замедлением), с остановкой по сигналу.	Комплекс № 1	Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке (складывать овощи в корзину) **Обучение	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч **Повторение		Ползание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку. **Закрепление	П/И «Погрузка овощей»; ИМП «Тик-так».
4	Традиционная структура занятия	Построение в колонну, шеренгу, равнение на месте.	Ходьба обычная с чередованием с на пятках, носках, в рассыпную. Бег обычный в чередовании с высоким подниманием коленей, с ахлестом голеней.	Комплекс № 2	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (руки на поясе) Повторение	Прыжки из обруча в обруч. Закрепление	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. Обучение		П/И – эстафета «Кто скорее добегит до флажка»; ИМП «Овощи и фрукты»	
5	Традиционная структура занятия	Построение в парах на месте в чередовании с построением в колонну.	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, в рассыпную.	Комплекс № 2	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (руки за головой) **Закрепление.	-	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками, не прижимая к груди. Повторение	Ползание на четвереньках между предметами «Змейкой»	П/И «Мы веселые ребята»; ИМП «Подкрадись неслышно»	

6	Х	Экокурсия в лес	Перестроение в две колонны, расчет на «первый», «второй» в шеренге и в колонне.	Ходьба обычная; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад (веселая зарядка «медуза»). Бег «змейкой»; широким шагом; с преодолением препятствий (высота 20-25 см).	Комплекс № 3	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из рук в руки над головой.	Прыжки через 5-6 предметов (высота 15-20 см.)	Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимая к груди.	-	ПИ «Возьми платочек»; ИМП «Шуршащая сказка»			
7			Традиционная структура занятия	Перестроение в две колонны, расчет на «первый», «второй» в шеренге и в колонне.		Ходьба обычная; по кругу вправо, влево приставным шагом; на пятках и носках (веселая зарядка «медуза»). Бег со сменой ведущего; с выбрасыванием прямых ног вперед.	Комплекс № 3	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, с переключением малого мяча из рук в руки над головой.		Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком, не прижимая к груди.	Пролзание на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой.	ПИ «Колобок»; ИМП «Дружные пингвины».	
8	Фитнес-тренировка—комплекс № 1												
9	Фитнес-тренировка—комплекс № 2												
10	ХИ	«Путешествие по городу»	Перестроение в две колонны на месте; повороты на месте кругом и перестроение в три колонны.	Ходьба обычная в колонне; с остановкой по сигналу (лечь, сесть; веселая зарядка «велосипед»). Бег обычный; с преодолением препятствий.	Комплекс № 4		Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча из-за голову другу.	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4 метра)	ПИ «Найди свое место»; ИМП «Подкрадись неслышно».			
11			Фитнес-тренировка—комплекс № 3										
12			Фитнес-тренировка—комплекс № 4										

13	XII	«Путешествие в зимний лес»	Расчет на «первый», «второй», «третий»; перестроение по расчету; построение в звенья за ведущим.	Ходьба обычная; с остановкой по сигналу: веселая зарядка «Салют» Бег обычный; змейкой, с остановкой по сигналу: веселая зарядка «Чудесные ладошки»	Комплекс № 5	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом.		Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	Подтягивание на скамейке с помощью рук.	ПИ «Щука»; ИМП «Хвост змеи».	
14		Традиционная структура занятия	Перестроение в пары и в колонны. Перестроение в шеренгу и в две шеренги.	Ходьба обычная (широкий шаг) приставным шагом лицом в круг. Бег обычный шаг (широкий, мелкий) с остановкой по сигналу.	Комплекс № 5	Ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом и над головой.		Отбивание мяча от пола.	Подлезание под дугу в плотной группировке.	ПИ «Снежная перестрелка»; ИМП «Друзья»	
15		Фитнес-тренировка—комплекс № 5									
16		Фитнес-тренировка—комплекс № 6									
17	I	«Забавы зимушки-зимы»	Перестроение в одну и три колонны; перестроение в пары.	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках. Бег обычный; с высоким подниманием коленей; с остановкой по сигналу (бег враспынную; веселая зарядка «Маленькая горка»).	Комплекс № 6	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием обруча.	Прыжки в глубину в обозначенное место	Отбивание мяча в движении по прямой		ПИ «Удочка»; ИМП «Кто ушел?»	
18			Фитнес-тренировка—комплекс № 7								
19			Фитнес-тренировка—комплекс № 8								

20	II	«Пожарные на учении»	Перестроение в одну и три колонны; перестроение в шеренгу и круг.	Обычная ходьба в колонне и шеренге, по сигналу («веселая зарядка «качели-карусели»). Бег с изменением темпа и со сменой направления	Комплекс № 7	Ходьба по доске с закрытыми глазами. Повторение	Прыжки в длину с места. Закрепление	Забрасывание мяча в корзину Обучение		ПИ «Розы, тюльпаны»; ИМП «Котята и клубочки»									
21		Традиционная структура занятия	Равнение в колонне; шеренге; перестроение в звенья.	Ходьба с выпадами, по сигналу (веселая зарядка «Лодочки»). Бег обычный; в чередовании с прыжками с ноги на ногу; медленный бег спиной вперед.	Комплекс № 7	Ходьба по доске с Поворотом посередине вокруг себя. Закрепление	Прыжки в длину с разбега на 130-150 см Обучение	Отбивание мяча от пола в движении и забрасывание мяча в корзину Повторение		ПИ «Грибы, ягоды, цветы» ИМП «Тихо-громко»									
22											Фитнес-тренировка—комплекс № 9								
23											Фитнес-тренировка—комплекс № 10								
24	III	«Мы-юные циркачи»	Перестроение в шеренгу, колонну; расчет на «первый», «второй»; построение в один и два круга.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево), в колонне. Бег обычный, со сменой направления; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочка»)	Комплекс № 8		Запрыгивание на высоту с места Закрепление	Перебрасывание мяча друг другу с отбиванием его от пола Повторение	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке Обучение	ПИ «Возьми платочек» ИМП «Летела ворона»									

25		Традиционная структура занятия	Построение в три колонны; размыкание и смыкание.	Ходьба обычная в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево); в колонне; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Лодочки»), Бег обычный; со сменой направляющего; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Кенгуру»)	Комплекс № 8		Запрыгивание на высоту с места и спрыгивание в обозначенное место	Метание в вертикальную цель	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног	ПИ «Третий лишний» ИМП «Тихо-громко»
26		Традиционная структура занятия	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с длинным шнуром по кругу. Бег обычный; со шнуром «змейкой»; с остановкой по сигналу (присесть, веселая зарядка «качели-карусели»).	Комплекс № 8	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Прыжки в глубину в обозначенное место; «змейкой» на одной ноге с продвижением вперед.	Отбивание мяча от пола в движение по прямой		ПИ «Чай-чай-выручай» № ИМП «Летает-не летает»
27		Фитнес-тренировка—комплекс № 11								
28		Фитнес-тренировка—комплекс № 12								
29	IV	«Цирк»	Перестроение в три колонны на месте и в движении.	Ходьба обычная; на высоких четвереньках; с выпадами (веселая зарядка «экскаватор»). Медленный бег в течение 1 мин., «змейкой», с остановкой по звуковому сигналу (лечь на живот).	Комплекс № 9	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием по середине.		Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3.5-4 метра)	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	ПИ «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай» ИМП «Скажи ласковое слово»

30		Традиционная структура занятия	Ходьба в колонне через середину, распределение в разные стороны по одному.	Ходьба обычная; спиной вперед; с выпадами; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «Ежик»). Медленный бег в течение 1 минуты; «змейкой» с остановкой по звуковому сигналу (поворот вокруг себя).	Комплекс № 9	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием по середине. Закрепление		Вис на гимнастической стенке: ноги в стороны, ноги вместе.	Обучение	ПИ «Четыре цапли» ИМП «Кольцо-колечко»	
31	Фитнес-тренировка—комплекс № 13										
32	Фитнес-тренировка—комплекс № 14										
33	V	«олимпийские звезды»	Построение в три, четыре колонны, парами	Ходьба обычная в колонне парами; по сигналу (перестроение в одну колонну; веселая зарядка «Экскаватор»). Бег на носках, с захлестом голени, по сигналу-остановка (веселая зарядка «салют»)	Комплекс № 10	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.		Отбивание мяча от пола в движении с перемещением между предметами	Повторение	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Обучение	ПИ «Не урони мяч» ИМП «Хвост змеи»
34	Фитнес-тренировка № 15										
35	мониторинг										
36	мониторинг										

Календарный план занятий 2-ой год обучения

№	месяц	тема	Строевые построения и перестроения	Ходьба и бег	ОРУ	Упражнения на равновесие	прыжки	Метание бросание и ловля	Лазанье, ползанье	Подвижные игры
1	IX		мониторинг							
2			мониторинг							

3	Традиционная структура занятия	Построение в колонну, в шеренгу по росту.	Ходьба обычная; с высоким подниманием колена; широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с высоким подниманием коленей; со сменой ведущего.	Комплекс № 1	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки за голову.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, до обозначенного места		Ползание по наклонной лесенке (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку. Закрепление	П/И «Пустое место»; ИМП «Друзья».
4	Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте с чередованием построения в колонну	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами; с захлестом голени; семенящим шагом	Комплекс № 2	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (руки на поясе)		Подбрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 3 м.)		П/И – эстафета «Классики»; ИМП «Будь внимателен»
5	Традиционная структура занятия	Построение в две и три колонны.	Ходьба парами обычная; с выпадами; приставным шагом парами, стоя друг к другу лицом. Бег парами, с захлестом голени; галоп парами.	Комплекс № 2	Ходьба по скамейке с подниманием прямой ноги вперед с хлопком под ней	Прыжки в длину с места	Бросание мяча вверх и ловля его.	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет.	

6	Х	Традиционная структура занятия	В колонну по одному, двое, трое. Равнение в шеренге.	Ходьба обычная; на наружном своде стопы; в полуприседе. Бег обычный; голени внахлест; с выбрасыванием прямых ног вперед	Комплекс № 3	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках.		Перебрасывание мяча друг другу из-за головы и из положения сидя на коленях	Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке	ПИ «Самый быстрый»; ИМП «Подкрадись незлышно»	
7		Традиционная структура занятия	Перестроение в колонну по два, по три, в шеренгу.	Ходьба обычная; на носках, руки вверх; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; с выбрасыванием прямых ног вперед; спиной вперед.		Комплекс № 3	Ходьба по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть через обруч, который держат в руках	Перепрыгивание через веревку боком		Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	ПИ «Мяч капитану»; ИМП «Летела ворона».
8		Фитнес-тренировка—комплекс № 1									
9		Фитнес-тренировка—комплекс № 2									
10	ХІ	Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу; в две, в три колонны; расчет на «первый», «второй».	Ходьба обычная; скрестным шагом; на высоких четвереньках; семенящим шагом. Прыжки с продвижением вперед.	Комплекс № 4		. Прыжки в длину с места	Перебрасывание мяча из-за голову друг другу.	Ползание до флажка с толканием мяча головой (расстояние 4 метра)	ПИ «Удочка»; ИМП «Кто ушел?»	
11		Фитнес-тренировка—комплекс № 3									
12		Фитнес-тренировка—комплекс № 4									

13	XII	Традиционная структура занятия	Расчет на «первый», «второй», «третий» и перестроение в две шеренги; перестроение в три колонны.	Ходьба обычная; скрестным шагом, широким шагом. Бег обычный; «змейкой»; с выбрасыванием ног вперед; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «салют»)	Комплекс № 5	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны..	Прыжки на двух ногах с зажатым между ног мячом	Забрасывание большого мяча в корзину		ПИ «снежная перестрелка»; ИМП «Хвост змеи».	
14			Традиционная структура занятия	Расчет на «первый», «второй», «третий» и перестроение в две шеренги; перестроение в три колонны.		Ходьба обычная, приставным шагом лицом в круг, руки за головой; на пятках спиной вперед, руки за спиной. Бег обычный; прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу.	Ходьба боком по гимнастической скамейке с мешочком на голове; руки в стороны с приседанием по середине.	Прыжки в высоту с разбега		Забрасывание большого мяча в корзину	ПИ «Четыре цапли»; ИМП «Кольцо-колечко»
15	Фитнес-тренировка—комплекс № 5										
16	Фитнес-тренировка—комплекс № 6										
17	I	Традиционная структура занятия	Расчет на «первый», «второй», «третий» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги и две колонны.	Чередование ходьбы враспынную с ходьбой в парах, тройках. Бег обычный, враспынную, «змейкой».	Комплек № 6		Прыжки в глубину в обозначенное место	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и забрасыванием в корзину	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед	ПИ «Ты с мячом играй, играй, но число не забывай»; ИМП «Угадай кто позвал»	
18								Закрепление	Обучение		Повторение
19								Фитнес-тренировка—комплекс № 8			

20	II	Традиционная структура занятия	Перестроение в четыре колонны; через середину расхождение парами вправо и влево	Обычная ходьба; приставным шагом, стоя лицом и спиной в круг, носки вместе, пятки врозь. Бег обычный; с заданием	Комплекс №7		Прыжки через обруч	Метание малого мяча в вертикальную цель (3 метра)	Влезание на гимнастическую стенку и переход с одного пролета на другой по диагонали	ПИ «Третий лишний»; ИМП «Дружные пингвины»
21		Традиционная структура занятия	Перестроение из одного круга в два.	Ходьба обычная; скрестным шагом; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «маленькая горка»). Бег обычный; с перешагиванием препятствий; прыжки с продвижением вперед.	Комплекс № 7		Прыжки через обруч	Метание малого мяча в вертикальную цель (3 метра)	Лазание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками.	ПИ «Снежная перестрелка» ИМП «Скажи наоборот»
22		Фитнес-тренировка—комплекс № 9								
23		Фитнес-тренировка—комплекс № 10								
24	III	Традиционная структура занятия	Расчет на «первый», «второй», «третий» и перестроение по расчету; перестроение в две шеренги и две колонны.	Обычная ходьба с постановлением пятки одной ноги в носку другой ноги; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «качели-карусели»). Бег обычный и с заданием (веселая зарядка «кенгуру»)	Комплекс № 8		Прыжки в длину с разбега	Ведение мяча «змейкой» с отбиванием и забрасыванием в корзину	Подлезание под дугами в группировке спиной вперед	ПИ «Розы, тюльпаны» ИМП «Садовник»

25	Традиционная структура занятия	Расчет на «первый», «второй», «третий» и размыкание по расчету, приставным шагом в правую и левую сторону.	Ходьба обычная; на носках, по сигналу-на низких четвереньках; скрестным шагом. Бег «змейкой», с приседанием по сигналу, обычный с заданием для рук (руки вверх, в стороны, в перед).	Комплекс №8		Впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет	Метание в вертикальную цель	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног	ПИ «Возьми платочки» ИМП «Летела ворона»
26	Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в две, в три в движении	Ходьба обычная; в полуприсяде; с остановкой по сигналу (веселая зарядка «лодочка»0. Бег со сменой направления движения; захлест голени; прыжки из стороны в сторону на двух ногах с продвижением вперед.	Комплекс № 8	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке с переключением мяча под коленом		Отбивание мяча от пола с продвижением друг к другу	Передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на скамейке с остановкой посередине и выпрямлением ног	ПИ «Зоопарк» ИМП «Шел крокодил»
27	Фитнес-тренировка—комплекс № 11								
28	Фитнес-тренировка—комплекс № 12								

29	IV	Традиционная структура занятия	Расчет на «первый», «второй», перестроение в две шеренги, повороты на право, налево прыжком, на месте.	Ходьба по узкой дорожке с заданием на руки, по сигналу (веселая зарядка «велосипед»). Бег обычный, в чередовании с ходьбой спиной вперед, по сигналу (веселая зар. «кенгуру»)	Комплекс № 9	Прыжки на доске с продвижением вперед.		Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3.5-4 метра)	Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет	ПИ «Подмигалы» ИМП «Скажи наоборот»				
				Закрепление		Обучение		Повторение						
30		Традиционная структура занятия	Расчет на «первый», «второй», перестроение в две шеренги, повороты на право, налево прыжком, на месте.	Ходьба обычная; шагом «сиртаки», с перекатом с пятки на носок. Бег обычный; с преодолением препятствий; «змейкой», с остановкой по сигналу (веселая зарядка «качели-карусели»)	Комплекс № 9	Прыжки через короткую скакалку		Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 3.5-4 метра)	Лазание по гимнастической стенке с переходом на вис.	ПИ «Бабка-ежка» ИМП «Узнай кто позвал»				
						Обучение		Повторение	Закрепление					
31		Фитнес-тренировка—комплекс № 13												
32		Фитнес-тренировка—комплекс № 14												
33	V	Традиционная структура занятия	Построение в три колонны в движении, расчет на «первый», «второй», «третий»; перестроение из одного круга в два на ходу	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой тройками по кругу; спиной вперед. Бег обычный в чередовании с бегом спиной вперед-по звуковому сигналу	Комплекс № 10	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с поворотом на середине.		Метание мяча в вертикальную цель		ПИ «Зоопарк» ИМП «Садовник»				
34			Фитнес-тренировка № 15											
35			мониторинг											
36			мониторинг											

Педагогическая диагностика

Способы определения результативности программы дополнительного образования:

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 (октябрь) и в конце (май).

Инструментарий для проведения контрольных занятий по фитнесу

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упражнения		Уровень усвоения программы	
	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг

Диагностические методики

1. Равновесие

1. Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

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.

пол	5	6	7
мальчики	8,7 - 12	12,1 - 25,0	25,1 - 30,2
девочки	7,3 - 10,6	10,7 - 23,7	23,8 - 30

Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне)

Пол	5-7 лет
мальчики	3,3 - 5,1
девочки	5,2 - 8,1

2. Гибкость

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

	Уровни	5-6 лет	6-7 лет
мальчики	высокий	7 см	6 см
	средний	2 - 4 см	3 - 5 см
	низкий	Менее 2 см	Менее 3 см
девочки	высокий	8 см	8 см
	средний	4 - 7 см	4 - 7 см
	низкий	Менее 4 см	Менее 4 см

3. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

4. Быстрота

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