

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 67 общеразвивающего вида  
с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 67  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий ГБДОУ детский сад № 67  
Невского района Санкт – Петербурга  
\_\_\_\_\_ Головина О.А.  
Приказ № 80/1  
«31» августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
ДЕТСКИЙ ФИТНЕС**



**«ФИТсики»**

**Возраст: 3-6 лет**

**Срок реализации: 8 месяцев**

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования:

Постыка Юлия Александровна

Санкт – Петербург  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.....	3
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	3
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ .....	4
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ .....	4
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	5
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	5
КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	8
V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	16
Содержание программы .....	16
Мониторинг достижения детьми планируемых результатов .....	17
Формы подведения итогов реализации программы .....	18
Методы и приемы, используемые в реализации программы .....	18
Дидактический материал. ....	19
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский-фитнес» разработана с учетом требований Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», на основании Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 67 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Современная система оздоровительных тренировок «Фитнес» (fitness) известна во всем мире как одна из наиболее эффективных и востребованных технологий физкультуры и спорта. Уникальность фитнеса заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их. Применение в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

### **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

Отличительные особенности программы по дополнительному образованию «Детский фитнес»:

Программа включает в себя различные направления детского фитнеса:

- Фитбол-гимнастика

- Силовая гимнастика
- Игровой стретчинг
- Сказочная аэробика
- Профилактика плоскостопия и нарушений осанки
- Танцевальная аэробика
- ОФП

В сочетании с здоровьесберегающими технологиями: гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, дыхательная гимнастика, релаксация.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

### **АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» составлена для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: мотивация на здоровый образ жизни, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитие двигательной деятельности детей, при тесной взаимосвязи с их познавательной и творческой активностью.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Задачи:

#### 1. Оздоровительные:

- Охранять и укреплять здоровье детей;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей дошкольного возраста;
- Повышать двигательную активность и общую работоспособность.

#### 2. Образовательные:

- Формировать у детей двигательные умения и навыки, развивать физические качества;
- Развивать общую координацию и мелкую моторику;
- Формировать элементарные знания о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

#### 3. Воспитательные:

- Воспитывать у детей эмоционально положительное отношение и устойчивый интерес к физическим упражнениям и самостоятельной двигательной деятельности;
- Воспитывать коммуникативные навыки и умения;
- Способствовать формированию личностных качеств: доброжелательности, эмпатии, трудолюбия.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Уровень освоения программы – общекультурный.

Срок реализации программы – 8 месяцев из расчёта два занятия в неделю. За единицу измерения времени занятия взят 1 академический час. Академический час проведения занятия равен длительности занятия в зависимости от возраста (в соответствии с действующим санитарным законодательством). Наполняемость группы не более 15 человек. Программа рассчитана на 64 академических часа занятий в течение учебного года (с октября по май). На занятия по дополнительной общеобразовательной программе зачисляются все желающие.

При формировании групп учитывается принадлежность обучающегося к медицинской группе, психофизиологические особенности ребенка.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- большие футбольные мячи с «рожками» - 15шт
- массажные мячики - 20шт
- мячики - 15шт
- обручи - 15шт
- ленточки - 15 шт
- флажки - 30шт
- платочки - 20шт
- гимнастические коврики (индивидуальные) - 15 шт
- гимнастическая скамейка - 2 шт
- кегли - 15шт
- музыкальный центр
- ноутбук
- аудиотека



### КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализацию дополнительной программы обеспечивает инструктор по физической культуре ГБДОУ детского сада № 67 Невского района Санкт-Петербурга Постыка Юлия Александровна.

Образование: ср/пр – учитель адаптивной физической культуры, высшее – специальное (дефектологическое)

Квалификационная категория: первая (10.02.2022)

Профессиональная переподготовка: 31.12.2019г. АНО «Институт современного образования» Программа: «Педагогическое образование: педагог дополнительного образования детей и взрослых», направленность – Преподавание физкульт.спорт.дисциплин», квалификация: педагог доп.образования детей и взрослых.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Дети, обучающиеся по программе дополнительного образования «Детский фитнес, прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое посредством программы, способствует развитию у детей умения чувствовать и понимать свое тело.

*Ожидаемые (прогнозируемые) результаты к концу года:*

- Развитие творческих способностей детей;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие правильной осанки;
- Повышение двигательной активности детей, общей работоспособности;
- Развитие общей координации и мелкой моторики;
- Возросший интерес к занятиям фитнесом.



## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Диагностическое занятие Мониторинг
2	Сказочная аэробика	3	1	2	Наблюдение
3	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки «Беби-Топ»	4	1	3	Наблюдение
4	Танцевальная аэробика	4	1	3	Наблюдение
5	Фитбол-гимнастика	6	1	5	Наблюдение
6	Игровой стретчинг	4	1	3	Наблюдение
7	Силовая гимнастика	4	1	3	Наблюдение
8	Степ-аэробика	4	1	3	
9	Контрольные и итоговые занятия	1	-	1	Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей
<b>ИТОГО</b>		32	8	24	

## III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Возраст обучающихся	Начало обучения	Окончание обучения	Периодичность занятий	Количество недель	Количество занятий в год
3 – 4 лет	октябрь	май	1 раз в неделю	32	32
4 – 5 лет	октябрь	май	1 раз в неделю	32	32
5 – 6 лет	октябрь	май	1 раз в неделю	32	32

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Возраст 4-5 лет (средняя группа)**  
**ОКТАБРЬ**

Раздел программы:

**Сказочная аэробика**

**Задачи:** (Вводное занятие, Инструктаж по ТБ на занятиях фитнесом) 1. Формирование знаний о пользе физической культуры для опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию мышечной системы, подвижности суставов и связок. 2. Разучить шаги классической аэробики: March (обычная ходьба), Straddle (ходьба ноги врозь – ноги вместе), OpenStep (переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь), StepTouch (приставной шаг), Jogging (бег), JumpingJack (прыжки ноги врозь-вместе); 3. Развивать умение согласовывать движения с музыкой, гибкость, координацию, выносливость; 4. Развивать интерес к аэробике, воспитывать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.

№	Подготовительная часть				Основная часть			Заключительная часть	<u>Необходимый инвентарь:</u> натянутый шнур, гимнастические палки, колечки, маски животных, ленточки разных цветов, обруч, листочки
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг	ПИ		
1-2	Обычная на месте, ноги вместе, ноги врозь-ноги вместе, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, приставной шаг	Обычный, с захлестом голени назад, прыжки ноги врозь- вместе	«Ёжик»		Физкультурная сказка «Теремок» (см. приложение №20)	«Деревце»	«Волк и звери»	Р «Зайки спят»	<u>Муз. сопровождение:</u> Марш, муз. для бега, «Пальчики», «Мальчик-пальчик», ПИ «Волк и звери», «Волебный обруч», для релаксации
3-4			«Мальчик-пальчик»		Физкультурная сказка «Гуси-Лебеди» (см. приложение №2)	«Бабочка»	«Найди себе пару»	С «Разотрем»	
5-6			«Трубач»		Физкультурная сказка «Репка» (см. приложение №2)	«Кошка»	«Волшебный обруч»	Р «Листики ложатся»	
7-8			«Пальчики»		Физкультурная сказка «Дюймовочка» (см. приложение №2)	«Лягушка»	«Займи свой домик»	Упр. «Рисуем ножками»	



## НОЯБРЬ

Раздел программы:

**Профилактика плоскостопия и нарушений осанки «Беби-Топ»**

**Задачи:** 1.Укреплять и развивать силу мышц ног, спины, живота, рук. 2.Способствовать увеличению подвижности суставов. 3.Воспитывать выносливость и старательность.

№	Подготовительная часть			Основная часть			Заключительная часть		
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг			ПИ
1-2	Обычная на месте, ноги врозь-ноги вместе, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, приставной шаг на месте, ноги врозь-ноги вместе, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, приставной шаг	Обычный, с захлестом голени назад, прыжки ноги врозь- вместе	«Часики»		Комплекс №1 ( см. приложение №4)	«Кошка»	«Бегущая скакалка»	Р «Шум волн»	<p><u>Необходимый инвентарь:</u> натянутый шнур, гимнаст. палки., колечки, маска лисы</p> <p><u>Муз.сопровождение:</u> Марш, муз. для бега, «Пальчики», ПИ«Ловкие ноги», «Живое кольцо», «Ловкие ноги», «Гномики», для релаксации, «Маляр», «Ходули»</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u>картинки для стретчинга, упражнения игрового стретчинга</p>
3-4			«Пальчики»		Комплекс №2 ( см. приложение №4)	«Бабочка»	«Живое кольцо	Массаж в парах «Маляр»	
5-6			«Петух»		Комплекс №3 ( см. приложение №4)	«Лягушка»	«Ловкие ноги»	Сидя, катать массажный ролик ногой	
7-8			«Замок»		Комплекс №4 ( см. приложение №4)	«Рыбка»	«Гномики»	Для стоп «Ходули»	

## ДЕКАБРЬ

Раздел программы:

### Танцевальная аэробика

**Задачи:** 1.Совершенствование координации движений и чувства равновесия; 2.Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; 3.Учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;4.Развивать чувства ритма,координации движений, образного мышления. 5.Развивать внимание, память.

№	Подготовительная часть				Основная часть			Заключите льная часть	<i>Необходимы инвентарь: натянутый шнур, гимн.палки.,колечк и,маска лисы</i>
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг	ПИ		
1-2	Обычная на месте, пружинка, изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; на месте, ноги врозь–ноги вместе, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, приставной шаг	Боковой галоп, прыжки	«Дровосек»		Т-р.композиция «Тик-так тикают часы»	«Бабочка»	«Сороконожка»	Для стоп «Пережат с пятки на носок»	<i>Муз.сопровождени е:Марш, муз. для бега, «Пальчики», ПИ«Ловкие ноги», «Живое кольцо», «Ловки ноги», «Гномики», для релаксации, «Маляр», «Ходули»</i>
3-4				«Дом»	Т-р.композиция «Тик-так тикают часы»	«Кошка»	«Варежка»	Массаж в парах «Круглый мячик»	
5-6			«На турнике»		Т-р.композиция «Тик-так тикают часы»	«Вафелька»	«Мы сейчас пойдём направо»	Для стоп «Пережат с пятки на носок»	
7-8				«Паучок»		Т-р.композиция «Тик-так тикают часы»	«Самолёт»	«Ёлочки-пенечки»	

## ЯНВАРЬ

Раздел программы:

### Фитбол-гимнастика

**Задачи:** 1.Учиться правильно сидеть на фитболах; 2.Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах; 3.Научиться выполнять упражнения в разных исходных положениях; 4.Укреплять различные группы мышц; 5.Формировать и закреплять навык правильной осанки; 6.Тренировать способность удерживать равновесие; 7. Учиться выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения; 8.Побуждают детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

№	Подготовительная часть				Основная часть			Заключительная часть	Необходимый инвентарь: фитболы,  <i>Муз.сопровождение:</i> Марш, муз.для бега, подскоков, «Тук-ток», «Паучок», « Ушастый нянь»,«Кто не спрятался?», «Варежка», «Ёлочки-пенечки», «Волшебный обруч», «Круглый мячик», «Повороты»  <i>Наглядно-дидактический материал:</i> катринки для дых.гимн, упражнний игрового стретчинга
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг	ПИ		
1-2	Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой»	Обычный бег, подскоки	«Гуси шипят»		М-р.композиция «Ушастый нянь» (см приложение №3)	«Кошка»	«Кто не спрятался?»	Самомассаж, гимнастика для глаз, упр. для стоп, релаксация Массаж фитболом друг другу	
3-4				«Тук- ток»	М-р.композиция «Ушастый нянь»	«Бабочка»	«Варежка»	Массаж в парах «Круглый мячик»	
5-6			«Шар лопнул»		М-р.композиция «Ушастый нянь»	«Лягушка»	«Ёлочки-пенечки»	Массаж фитболом друг другу	
7-8				«Паучок»		М-р.композиция «Ушастый нянь»	«Самолёт»	«Волшебный обруч»	Для стоп «Повороты»

## ФЕВРАЛЬ

Раздел программы:

### Фитбол-гимнастика

**Задачи:** 1. Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Развивать координацию движений. 4. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах. 5. Контролировать при выполнении упражнений скользящими покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

№	Подготовительная часть				Основная часть			Заключительная часть	Необходимый инвентарь: степ-платформы, шапочка
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг	ПИ		
1-2	Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой»	Обычный бег, подскоки	«Паровоз» сидя на мяче		М-р. композиция «Молодая лошадь» (см приложение №3)	«Самолёт»	«Займи свой домик»	С «Разотрем»	<p><u>Муз. сопровождение:</u> Марш, муз. для бег, ПП «Дом», «Паучок», «Замок», для релаксации, для ПИ, «Займи свой домик», «Весёлая пони» «Разотрем», «Сороконожка», «Шапочка».</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинки для стретчинга, для гл. гимн., для дых. гимн.</p>
3-4				«Дом»	М-р. композиция «Молодая лошадь» (см приложение №3)	«Лягушка»	«Сороконожка»	Массаж в парах «Печатаем на компьютере»	
5-6			«Насос»		М-р. композиция «Молодая лошадь» (см приложение №3)	«Вафелька»	«Весёлая пони»	Для стоп «Рисуем»	
7-8				«Замок»	М-р. композиция «Молодая лошадь» (см приложение №3)	«Бабочка»	«Шапочка»	ГГ «Белка»	

## МАРТ

Раздел программы:

### Игровой стретчинг «Страна сказок»

**Задачи:** 1.Профилактика различных деформаций позвоночника, укрепление связочного аппарата;2.Развивать эластичность мышц, координацию движений;3.Развивать творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память;4.Воспитывать выносливость и старательность.

№	Подготовительная часть				Основная часть			Заключительная часть	Необходимый инвентарь: мячи, шапочка
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг	ПИ		
1-2	Обычная на месте, ноги врозь–ноги вместе, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, приставной шаг	Обычный, с захлестом голени назад, прыжки ноги врозь- вместе	«Поехали!»		«Цыпленок и солнышко» «Пора спать» (см.приложение №5)	«Лягушка»	«Шапочка»	Для стоп «Повороты»	Муз.сопровождение: Марш, муз. для бега, спокойная музыка для стретчинга, «Шапочка», «Ёлочки-пенечки», «Повороты», «Лошадкаи», «Пугало», «Капуста», «Повороты»
3-4			«Часы»		«Лесовички 1ч.» «Лесовички 2ч.» (см.приложение №5)	«Рыбка»	«Ёлочки-пенечки»	Массаж в парах«Капуста»	
5-6			«Петух»		«Кто поможет воробью» «Кто я?» (см.приложение№5)	«Бабочка»	«Лошадки»	Для стоп «Повороты»	
7-8			«Улитка»		«Волшебные яблоки» «Невоспитанный мышонок» (см.приложение №5)	«Вафелька»	«Пугало»	Г Р «Отдыхаем»	

## АПРЕЛЬ

Раздел программы:

### Силовая гимнастика

**Задачи:** 1. Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок 2. координировать движения в крупных и мелких мышечных группах 3. формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

№	Подготовительная часть				Основная часть			Заключительная часть	Необходимый инвентарь:
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг	ПИ		
1-2	Ходьба обычная, игровое упражнение «Гномики», «Цирковая лошадка», "Обезьянки»	Обычный бег, подскоки, боковой галоп	«Петух»		Силовая гимнастика с гантелями (см. комплекс 11)	«Самолёт»	«Займи свой домик»	Самомассаж, гимнастика для глаз, упр. для стоп, релаксация	<p><i>натянутый шнур, коврики, гантели, цветные ленточки, футболы, массажные мячики</i></p> <p><u>Муз. сопровождение:</u> <i>Марш, муз. для бега, «Птицы - пальчики», «Маленькая мышка», «Мы маленькие звезды», «Кто не спрятался», «Шапочка», «Ёжик» «Разотрем» для релаксации</i></p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> <i>картинки для стретчинга, дых. гимн.</i></p>
3-4			«Мои пальчики»		Силовая гимнастика с гантелями (см. комплекс 11)	«Лягушка»	«Сороконожка»	Упр. «Рисуем ножками»	
5-6			«Гуси шипят»		Силовая гимнастика с гантелями (см. комплекс 12)	«Вафелька»	«Весёлая пони»	С «Разотрем»	
7-8			«Гриб»		Силовая гимнастика с гантелями (см. комплекс 12)	«Бабочка»	«Шапочка»	ГГ «Белка»	

# МАЙ

Раздел программы:

**Степ-аэробика**

**Задачи:** 1. Создавать радостное настроение; 2. воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; 3. развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; 4. тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

№	Подготовительная часть				Основная часть			Заключительная часть	
	Ходьба	Бег, прыжки	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	По разделу	Стретчинг	ПИ		
1-2	Ходьба обычная по кругу, игровое упражнение «Лошадки», «Самолеты», «Обезьянки»	Обычный бег, подскоки, боковой галоп	«Красный шарик»		Степ - аэробика (см. комплекс 15)	«Солнечные лучики»	«Займи свой домик»	Для стоп «Паучок»	<p><u>Необходимый инвентарь:</u> Степ-платформы, ленточки цветные, фитболы</p> <p><u>Муз.сопровождение:</u> Марш, муз.для бега, «Паучок», «Замой», «Бим-бом», «Весёлая пони», «Разотрем» для релаксации</p> <p><u>Наглядно-дидактический материал:</u> картинки для стретчига, для дых гимн</p>
3-4			«Наши алые цветы»		Силовая гимнастика с гантелями (см. комплекс 15)	«Цветок»	«Сороконожка»	С «Разотрем»	
5-6			«Кошка»		Силовая гимнастика с гантелями (см. комплекс 16)	«Змея»	«Весёлая пони»	ГГ «Кот»	
7-8			«Наши алые цветы»		Силовая гимнастика с гантелями (см. комплекс 16)	«Кошечка»	«Шапочка»	Р «На лугу»	

## У. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Содержание программы

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес» состоит из 6 разделов:

#### **1 раздел: Сказочная аэробика**

Сказочная аэробика – эти занятия, развивающие чувство ритма, такта, воображение и пластику. Выполняя физические упражнения, дети «перевплощаются» в животных, рыб, птиц, узнавая об их повадках, среде обитания. Занимательные игры помогают детям стать не только сильными и ловкими, но и более общительными и раскрепощенными.

#### **2 раздел: Профилактика плоскостопия и нарушений осанки «Топ-топ»**

Игры и задания в этом разделе подобраны таким образом, чтобы упражнения укрепляли связочно-мышечный аппарат голени и стопы, способствовали общему оздоровлению организма и воспитанию навыка правильной ходьбы. А так же корректирующие упражнения и игры на усиление мышечного «корсета» позвоночника.

#### **3 раздел: Танцевальная аэробика**

В каждое занятие включены танцевально-ритмические композиции разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц: танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы, направленные на укрепление мышечного «корсета», выполняются лёжа, сидя, стоя, на четвереньках; танцы, развивающие пластику, красоту движений, выполняются под разнообразную музыку. Раздел включает в себя разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле.

#### **4 раздел: Фитбол-гимнастика**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол- атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

#### **5 раздел: Игровой стретчинг**

Игровой стретчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стретчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер.

#### **6 раздел: Силовая гимнастика**

Комплекс статических и динамических упражнений, направленный на развитие силы основных групп мышц. На занятиях используется различный спортивный инвентарь, что делает тренировку увлекательнее и веселее.

#### **7 раздел: Степ-аэробика**

Комплекс ритмичных движений, под музыкальное сопровождение, с использованием специальных степ-платформ. Используется для профилактики заболеваний, которые вызваны гиподинамией, т.е. недостатком движений. Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует правильный свод стопы, тренирует равновесие. Занятия вызывают огромный интерес у детей дошкольного возраста.



### Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

№ п/п	Ф.И.О.	Марширует ритмично под музыку, согласовывает движения рук и ног		Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку		Умеет выполнять упражнения на равновесие		Владение основными приемами дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз		Выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга	
		Окт	Май	Окт	Май	Окт	Май	Окт	Май	Окт	Май

Мониторинг проводится 2 раза в год (октябрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле(помощи) взрослого.

**Средний** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

**Низкий** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной с взрослым деятельности.

## Формы подведения итогов реализации программы

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- педагогическое наблюдение;
- анализа сохранения количества детей, получающих дополнительную платную образовательную услугу и его стабильность;
- анализ участия детей как группы в целом, так и отдельных детей в соревнованиях, праздниках, конкурсах и фестивалях;
- открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов;
- мониторинг образовательной деятельности детей: ведение творческого дневника обучающегося, оформление фотоотчетов и др.
- педагогический анализ результатов анкетирования родителей с целью выявления уровня удовлетворенности реализуемой программой;

## Методы и приемы, используемые в реализации программы

### «Детский фитнес «ФИТсики»

Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный, проблемного обучения, формирования (развития) творчества.

*Информационно-рецептивный метод* характеризуется взаимосвязью и взаимозависимостью между деятельностью педагога и ребенка. В этом совместном процессе он позволяет комплексно использовать различные способы обучения; воспитателю четко, конкретно, образно донести знания, а ребенку — осознанно их запомнить и усвоить.

Полноценное усвоение двигательных действий обеспечивает *репродуктивный метод* (т.е. воспроизведение способов деятельности). Воспитатель, реализуя этот метод, продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребенку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребенок уточняет и воспроизводит их по данному образцу. Упражнения в движении, для повышения интереса к ним, целесообразно варьировать. Репродуктивный метод повышает усвоение знаний и навыков, позволяет использовать и варьировать их в разнообразных ситуациях.

*Метод проблемного обучения* рассматривается как элемент, составная часть целостной системы обучения. Обучение, в котором отсутствует в качестве составной части проблемное обучение, нельзя считать полноценным. Система обучения, построенная только на восприятии ребенком готовых знаний, не может научить его мыслить, развить до необходимого уровня его способности к творческой деятельности.

Внесение проблемных ситуаций в двигательную деятельность детей делает обучение более интересным и увлекательным. Обучение ребенка, усвоение им знаний создают предпосылки для творчества. В многогранном процессе обучения этому отводится значительное место, поскольку глубокое усвоение знаний возможно только при творческой их переработке. Продуманное, целенаправленное использование педагогом методов и приемов обучения способствует развитию творчества. Оно проявляется уже в младшем возрасте. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение. У него уточняются

представления, которые подкрепляются игровыми действиями, при этом развивается их творчески исполнительский характер. На протяжении дошкольного детства ребенок приобретает способность осуществлять творческие замыслы, придумывать комбинации движений, выполнение которых предполагает не только индивидуальные, но и коллективные действия. В старшем дошкольном возрасте ребенок придумывает варианты подвижных игр, учится их организовывать, сочиняет свои новые игры.

Реализации творческих замыслов способствует *метод творческих заданий*. Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. При этом, придумывая игровые сюжеты, ребенок приобретает умение реализовать свой замысел.

Процесс обучения детей движениям состоит из следующих этапов: первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления двигательного навыка и совершенствования техники.

На этапе *первоначального разучивания* физического упражнения педагог знакомит детей с новым двигательным действием и формируют умение выполнять его в общих чертах. Воспитатель показывает упражнение детям и подробно объясняет все элементы, которые входят в его состав.

На этапе *углубленного разучивания* физического упражнения уточняется правильность выполнения деталей техники, вырабатывается умение выполнять их слитно.

Простые по содержанию и структуре движения воспитатель напоминает детям, не показывая их. Если движения сложные, нужны показ и объяснение. На этом этапе у детей активизируется внимание, творческое мышление и желание самостоятельно выполнить движение.

Этап *закрепления двигательного навыка и совершенствования техники* стимулирует детей к самостоятельному выполнению движений, создает возможности применения их в играх. Воспитатель на словах регулирует движения дошкольников, предлагает творческие задания, направленные на воспитание у них творческого отношения к двигательной деятельности.

Следовательно, этапы обучения физическим упражнениям - это педагогический процесс взаимной деятельности воспитателя и ребенка, направленный на освоение последним двигательного действия.

### **Дидактический материал.**

1. Цикл игр, направленных на развитие диафрагмально-речевого дыхания;
2. Картотека игр, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата: комплекс профилактики и коррекции плоскостопия;
3. Комплексы профилактики и коррекции плоскостопия, правильной осанки;
4. Картотека танцевально-ритмических композиций для детей 4-6 лет;
5. Малые формы фольклора (загадки, речевки, стихи и др.);
6. Примерная тематика бесед с детьми о здоровом образе жизни.
7. Конспекты открытых занятий;
8. Рекомендации для родителей: «Профилактика нарушений осанки»; «Удобная обувь для ребенка»; «Физическая культура в семье».

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2004.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. – СПб: Изд-во «Познание» 2001, - 104с.
3. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. С12 Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. — 160 с
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160 с.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
6. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., дополн. испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2007г. танец
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс» 2001г.