

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3-9
1.1 Общая характеристика программы	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Объем программы	6
1.4 Содержание программы	7
1.5 Планируемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10-33
2.1 Учебный план	10
2.2 Календарный учебный график	11
2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский фитнес»	14
2.4 Условия реализации программы	25
2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	26
2.6 Оценочные материалы	27
2.7 Список литературы	33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-спортивной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стали актуальны методики игрового стретчинга и использование фитбол гимнастики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» разработана на основе: программа составлена в соответствии с требованиями образовательной программы МБДОУ «Детский сад №32 «Калинка» к проведению оздоровительной работы с воспитанниками, на основе методического пособия «Игровой стретчинг (методика работы с детьми дошкольного возраста)» (авт. А.Новикова); методическое пособие Е.А.Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг»; методического пособия с видео приложением «Игры-сказки для детей 4-7 лет» (авт. А. Константинова, 2015г.), методического пособия «Игровая гимнастика для дошкольников» (авт. М.А. Киенко, 2016 г.).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Топотушки» составлена на основе законов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Санитарные правила сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- Устав МБДОУ Детский сад № 32 «Калинка».

Актуальность программы. Что такое фитнес? Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес - хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненные навыки и умения. Это занятия под подобранную музыку с использованием спортивного инвентаря, которые повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость в движении, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту.

Фитнес подразумевает сочетание спортивных упражнений, физкультурных занятий и прочих способов улучшения здоровья. физических качеств детей, раскрытие их творческих способностей посредством игрового стретчинга.

Игровой стретчинг основан на статических растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Отличительной особенностью программы является структура программы, в её содержательной части, в организационно педагогической основе обучения:

- ✓ групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- ✓ обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Детский фитнес» составляет 36 часа в год, продолжительностью 30 минут.

Срок освоения программы. Программа предназначена для реализации в учреждении как дополнительное образование и рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме.

Уровень программы. Базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Стретчинг - комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорнодвигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать».

Активный стретчинг - во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Танцевально-игровая гимнастика

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая (игровая) гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее 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, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В данной программе танцевально - игровая гимнастика включает в себя разделы:

«игроритмика», «игрогимнастика», «танцевально-ритмическая гимнастика», «музыкально-подвижные игры ». Эти разделы объединяет игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Характеристика разделов:

«*Игроритмика*» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, ритму и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«*Игрогимнастика*» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейших

занятиях. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«*Танцевально-ритмическая гимнастика*» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«*Игропластика*» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«*Музыкально-подвижные игры*» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Новым дополнением являются:

- ✓ *интенсивная методика* физического развития «игровой стретчинг»; «фитбол»
- ✓ *игровой метод* проведения занятий, придающий образовательному процессу привлекательную форму, облегчающий процесс запоминания и освоения упражнений, повышающий эмоциональный фон занятий, способствующий развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка;
- ✓ *динамичное построение* процесса обучения, предусматривающий смену различных ритмов, импровизацию движений и танцевальных игр.

Режим занятий. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 30 минут. Итого 4 часа в неделю, 36 учебных недель.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребности в культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- ❖ научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- ❖ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- ❖ расширить кругозор.

Развивающие:

- ❖ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка;
- ❖ формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- ❖ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Оздоровительные:

- ❖ формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений, в играх, упражнениях;
- ❖ способствовать оптимизации роста;
- ❖ содействовать профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Воспитательные:

- ❖ воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
- ❖ воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Режим занятий. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 30 минут. Итого 4 часа в неделю, 36 учебных недель.

1.3.Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Детский фитнес» составляет 36 часов, продолжительностью 30 минут.

1.4. Содержание программы

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Так же ожидается, привить ребенку привычку следить за своей осанкой и поддерживать ее в правильном положении.

Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.

Содержание изучаемого курса по физическому развитию можно сгруппировать по следующим модулям:

1 модуль. «Ознакомительный. Игровой»

Характерные особенности модуля Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.

Музыкально - подвижные игры:

- 1)подвижные игры целенаправленного характера
- 2)подвижные игры тренирующего характера

2 модуль Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения (используется в процессе всего обучения).

Характерные особенности модуля : обучение правильному дыханию, дыхательным упражнениям.

Дыхание при выполнении упражнений. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания,

3 модуль «Танцевально-игровая гимнастика».

Характерные особенности модуля доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее 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, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

4 модуль. Игровой стретчинг

Характерные особенности модуля включает в себя комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорнодвигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц

5 модуль «Релаксация»

Характерные особенности модуля снятие психоэмоционального напряжения. Аутогенная тренировка, релаксация.

6 модуль Фитбол – гимнастика

Характерные особенности модуля это упражнения общеразвивающие, строевые, в равновесии, акробатические, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивания.

7 модуль Итоговый. Проведение контрольных мероприятий:

1)тесты

2)медицинский контроль

Содержание образовательной программы раскрывается через краткое описание тем. Раздел тесно связан с учебно-тематическим планом.

Содержание программы раскрывается в том же порядке, в каком разделы и темы представлены в учебно-тематическом плане.

Тематика занятий строится с учетом интересов детей и их возможностей. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития двигательных умений и навыков, уровень самостоятельности.

1.5. Планируемые результаты.

При усвоении учебного материала к концу года ребёнок умеет:

- удерживать правильную посадку на фитболе;
- сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
- проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;
- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы;
- стремится к участию в подвижных играх, соблюдает правила игры.
- Благодаря методики игрового стретчинга у детей повысится интерес к выполнению физических упражнений., развивается мышечный корсет, совершенствуется гибкость тела дошкольников.
- Происходит естественное развитие организма ребёнка и привитие потребности заботиться о своём здоровье. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры детей дошкольного возраста:

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 5сек.- 10 - 15 секунд;
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский фитнес»

Наименование раздела, модуля, темы		Количество часов			Формы промежуто чной аттестации/ текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теорет ическ ие заняти я	практи ческ ие заняти я	
№	1 модуль. «Ознакомительный. Игровой» Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.	2	1	1	наблюдени е
1					
2	Музыкально - подвижные игры: 1)подвижные игры целенаправленного характера 2)подвижные игры тренирующего характера	В процессе каждого занятия			педагогиче ское наблюдени е
3	2 модуль Обучение правильному дыханию, дыхательные упражнения	В процессе каждого занятия			педагогиче ское наблюдени е
4	3 модуль « Танцевально-игровая гимнастика». Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки: -комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц позвоночника -комплексы упражнений на развитие силы мышц спины - комплексы упражнения на выносливость - комплексы упражнений для расслабления мышц и укрепления нервной системы	13		13	анализ выполни я заданий
5	4 модуль. Игровой стретчинг комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорнодвигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц	13		13	анализ выполни я заданий
6	5 модуль Релаксация	2		2	педагогиче ское наблюдени е
7	6 модуль Фитбол – гимнастика это упражнения общеразвивающие, строевые, в равновесии, акробатические, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивания.	4	1	3	педагогиче ское наблюдени е
8	7 модуль Итоговый. Проведение контрольных мероприятий: 1)тесты 2)медицинский контроль	2		2	опрос, анализ выполни я заданий
	Итого объем программы	36	2	34	

2.2. Календарный учебный график 2022-2023

п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06.09	16.15-16.45	Теоретическая работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спорт зал	пед. наблюдение
2		13.09	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука»	Спорт зал	
3		20.09	16.15-16.45	практическая работа	1	Игра-сказка «Жар-птица»	Спорт зал	
4		27.09	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука»	Спорт зал	
5	Октябрь	04.10	16.15-16.45	Теоретическая работа	1	«Забавные превращения»	Спорт зал	пед. наблюдение
6		11.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Игра - сказка «Лесовички	Спорт зал	
7		18.10	16.15-16.45	практическая работа	1	«Забавные превращения»	Спорт зал	
8		25.10	16.15-16.45	практическая работа	1	Сказки из сундука» Игра-сказка «Веселый зоосад»	Спорт зал	
9	Ноябрь	1.11	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка ««Путешествие на сказочном самолете».»	Спорт зал	пед. наблюдение
10		8.11	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
11		15.11	16.15-16.45	практическая работа	1	Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Спорт зал	
12		22.11	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
13	Декабрь	6.12	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Спорт зал	пед. наблюдение
14		13.12	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
15		20.12	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Волшебный круг»	Спорт зал	
16		27.12	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	

17	Январь	10.01	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» «Чудеса на Севере»	Спорт зал	пед. наблюдение
18		17.01	16.15-16.45		1		Спорт зал	
19		24.01	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» «Веселая игра».	Спорт зал	
20		31.01	16.15-16.45		1		Спорт зал	
21	Февраль	7.02	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Спорт зал	пед. наблюдение
22		14.02	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
23		21.02	16.15-16.45	практическая работа	1	Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Спорт зал	
24		28.02	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
25	март	7.03	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Спорт зал	пед. наблюдение
26		14.03	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
27		21.03	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Спорт зал	
28		28.03	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
29	апрель	4.04	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Спорт зал	пед. наблюдение
30		11.04	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
31		18.04	16.15-16.45	практическая работа	1	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Ручеек»	Спорт зал	
32		25.04	16.15-16.45	практическая работа	1		Спорт зал	
33	м	10.05	16.15-	практическая работа	1	Сказки из сундука»	Спорт	пед.

			16.45	еская работа		Игра-сказка «Про гору и маленькую девочку Аленку	зал	набл юден ие
34		16.05	16.15- 16.45	практич еская работа	1		Спорт зал	
35		23.05	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Сказки из сундука»	Спорт зал	
36		30.05	16.15- 16.45	практич еская работа	1	Диагностика. Исследование физического развития и здоровья детей.	Спорт зал	

2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе " Детский фитнес"

Управление образования городского округа «Город Йошкар-Ола»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 32 «Калинка»

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад

№ 32 «Калинка»

Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ

«Детский сад № 32 «Калинка»

Еременко Ю.Г. _____

«__» _____ 2022г.

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Детский фитнес

Форма реализации: **очная**

Год обучения: **первый**

Возраст обучающихся: **6-7 лет**

Группа: **группа**

Разработчик программы: Габдрашитова Ольга Андреевна,

инструктор по физической культуре первой квалификационной категории,

Йошкар-Ола

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Детский фитнес» Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» помогает гармоничному развитию личности ребенка, развитию его трудолюбия, аккуратности, дисциплинированности, зрительной памяти, восприятия, настойчивости, двигательной памяти, воображения.

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет.

Количество учебных часов в год– 36 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю (по 1 академическому часу).

Наполняемость группы – 15-20 человек.

Продолжительность занятия - 30 минут.

Уровень программы - базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Фитбол (Fitball) - в переводе с английского означает мяч, служащий для оздоровительных целей (fit - оздоровление, ball - мяч). Это новое современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Стретчинг - комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорнодвигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать».

Активный стретчинг - во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Игровой стретчинг – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

Танцевально-игровая гимнастика

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая (игровая) гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее 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, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В данной программе танцевально - игровая гимнастика включает в себя разделы:

«игроритмика», «игрогимнастика», «танцевально-ритмическая гимнастика», «музыкально-подвижные игры ». Эти разделы объединяет игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Характеристика разделов:

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, ритму и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейших занятиях. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетные характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Новым дополнением являются:

- ✓ *интенсивная методика физического развития «игровой стретчинг»; «фитбол»*
- ✓ *игровой метод проведения занятий, придающий образовательному процессу привлекательную форму, облегчающий процесс запоминания и освоения упражнений, повышающий эмоциональный*

фон занятий, способствующий развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка;

✓ *динамичное построение* процесса обучения, предусматривающий смену различных ритмов, импровизацию движений и танцевальных игр.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- ❖ научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- ❖ формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- ❖ расширить кругозор.

Развивающие:

- ❖ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка;
- ❖ формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- ❖ содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Оздоровительные:

- ❖ формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений, в играх, упражнениях;
- ❖ способствовать оптимизации роста;
- ❖ содействовать профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Воспитательные:

- ❖ воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
- ❖ воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Режим занятий. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю продолжительностью 30 минут. Итого 4 часа в неделю, 36 учебных недель.

Планируемые результаты освоения программы в 2022-2023 учебном году

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 5сек.- 10 - 15 секунд;
- Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;
- У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;
- Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.
- Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Формы, порядок и периодичность текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в 2022-2023 учебном году

Виды контроля во время изучения курса программы: итоговый (в конце учебного года).

Основной формой текущего контроля по освоению данной программы является диагностика физической подготовленности детей, проводимая 2 раза в учебном году: стартовая (в сентябре), итоговая (в мае) в виде зачетных занятий;

Срок проведения итогового контроля в 2022-2023 учебном году: 10.05.2023 по 31.05.2023.

Содержание занятий

№	Тема занятия	Цели, задачи	Программное содержание	Оборудование
Сентябрь				
1	«Здравствуй, друг!» (диагностическое)	Создать благоприятный эмоциональный фон, заложить основу для плодотворной работы с группой.	Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения для проверки координации движений. Упражнения для проверки гибкости тела. Музыкально-подвижная игра «Ежик и дети». Упражнение на дыхание «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
2-3	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Жар-птица»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка под музыку «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». Танцевально - подвижная игра на координацию «Волшебная карусель» Упражнения с фитболом «Аист», «Книга» .ОВД – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. Передача фитболов друг другу, катание фитбола. Упражнение на дыхание «Бегемотики»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
4	«Сказки из сундука» Игра-сказка	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса.	Разминка под музыку «Забавные превращения», «Веселая разминка». Упражнения: «туча», наклоны корпуса, вытяжка корпуса, прыжки на двух ногах и	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное

	«Жар-птица»	Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	на одной ноге, «самолет», «ласточка», «птичка», «цапля», приседания, пресс, «складочка», растяжка (ноги в стороны), «бабочка». Музыкально-подвижная игра «Чижик»	сопровождение
Октябрь				
5 - 6	Игра - сказка «Лесовички»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног.	Разминка (Комплекс ОРУ с фитболами №1) Упражнения игрового стретчинга: зернышко, ходьба. книжка, змея, паук, ящерица, горка, маятник, лодка. ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь Упражнение на релаксацию и дыхание	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
7 - 8	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Веселый зоосад»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». Импровизация: птенчик и листочек, которых кружит ветер. Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки». Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
Ноябрь				
9 - 10	«Сказки из сундука» Игра-сказка ««Путешествие на сказочном самолете».	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию.	Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения: «крылышки», «хвостик», «ножницы», приседания, «лодочка», «коробочка», «березка», «колесико». Импровизация: птенчик и листочек, которых кружит ветер. Музыкально-подвижная игра «Роботы и звездочки».	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение

	»	Развивать творческое мышление и воображение детей.	Упражнения на дыхание: «Калейдоскоп».	
1 1 - 1 2	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка «Весело маршируем», «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, Упражнения стретчинг: «лодочка», «березка», «крабик», «рыбка». ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, музыкальное сопровождение
Декабрь				
1 3 - 1 4	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Листочек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка под музыку «Веселый зоосад», «Путешествие на сказочном самолете». Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка Упражнение на растягивание с фитболом «Корзинка», Ванька – встанька» Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Змейка с воротцами»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
1 5 - 1 6	«Сказки из сундука» Игра-сказка ««Волшебный круг»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать	Разминка под музыку «Волшебный круг», «Забавные превращения» Упражнения стретчинг: «ножницы», «стебелек», «птичка», «гусеница», наклоны корпуса, подъемы на полупальцы, поскоки, приставной шаг, растяжка ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота 50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменному), сидя на	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

		творческое мышление и воображение детей.	мяче Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «По дубочку постучишь».	
Январь				
1 7 - 1 8	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» «Чудеса на Севере»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка под музыку «Чудеса на Севере» Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик» «Пенечек» «Пружинка», «Паучок», Подвижная игра «Ласточка без гнезда» Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» Снятие напряжения рук и ног.	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
1 9 - 2 0	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Новый день» «Веселая игра».	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка под музыку «Веселая игра». Упражнения стретчинг: «складочка», «ножницы», «птичка», «ласточка», «хвостик», ходьба с натянутым носком ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
2 1 - 2 2	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Маленькие радости»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и	Разминка шеи, суставов рук и ног, стоп Упражнения: «хвостик», «бабочка», «колесико», «лодочка», «березка», «крабик», «ножницы», «ласточка», подскоки, ходьба на пятках, ходьба на полупальцах. Импровизация. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

		воображение детей.		
Февраль				
2 3 - 2 4	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Превращение капельки в снежинку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка «Самолет», ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на полупальцах Упражнения: вытяжка корпуса, прыжки, растяжка, «самолет», «лодочка», наклоны корпуса. ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Снежинки летайте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
2 5 - 2 6	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Магазин игрушек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка шеи, стоп и кистей Упражнения: «йоги», «птичка», «кошечка», растяжка, приседания, бег на полупальцах, прыжки. Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» Игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку», «ходьба по мостику – буму» Подвижная игра «Колобки и лиса» .Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» Самомассаж «Солнышко» Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Семь свечей»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
Март				
2 7 - 2 8	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Кто сильнее?»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка под музыку «Веселая игра». Упражнения: отжимания, приседания, легкий бег на месте, «лодочка», «йоги», прыжки, «березка», «рыбка», наклоны корпуса Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» Игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

		мышление и воображение детей.	Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» Самомассаж «Солнышко» Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Ворон»	
29-30	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Семечко»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка стоп, шеи, суставов рук Упражнения: «йоги», «рыбка», «колесико», «лодочка», «корешок», «ласточка», «ветерок», растяжка, подскоки, приставной шаг, подъемы на полупальцы, прыжки на одной ноге. ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик» Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Здравствуйте»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
Апрель				
31-32	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Травинка»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка шеи, суставов рук Упражнения: «ветерок», наклоны вперед и прогибы назад, наклоны корпуса, «хвостик», «собака», «ножницы», бег на полупальцах, растяжка. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с фитболом. Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
33	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Ручеек»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и	Разминка шеи, суставов рук Упражнения: подъемы на полупальцы, «рыбка», «коробочка», «березка», «крабик», «цапля», «ласточка», бег на четвереньках, волны корпусом, наклоны корпуса, прыжки вперед-назад, ходьба на пятках. Снятие напряжения рук и ног. Импровизация Музыкально-подвижная игра «Алый платочек»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение

		воображение детей.		
3 4	«Сказки из сундука» Игра-сказка «Про гору и маленькую девочку Аленку»	Укреплять мышцы тазового пояса, ног, мышцы спины и брюшного пресса. Способствовать лучшей растяжке мышц спины, ног. Развивать координацию. Развивать творческое мышление и воображение детей.	Разминка шеи, под музыку «Аист» Упражнения: подъемы на полупальцы, наклоны вниз, приседания, «самолетик», «цапля», «ласточка», «кошка», «бабочка», «рыбка», «березка», «крабик», «лодочка», растяжка. Игровое упражнение «Закрой глаза и стой» Игровое упражнение «Нос» Игровое упражнение «Нарисуй круги» Игровое упражнение «Уложи монетки» Подвижная игра «Колобки и лиса» Снятие напряжения рук и ног. Музыкально-подвижная игра «Замри»	Гимнастический коврик на каждого ребенка, шапочка «ежика», музыкальное сопровождение
3 5	Мониторинг			
3 6	Открытое занятие совместно с родителями.	Приобщать родителей к оздоровительной деятельности средствами игрового стретчинга	- Совместная с родителями корригирующая ходьба, бег; - Упражнения на растяжку по показу детей; - дыхательные упражнения; - подвижная игра «Большие и маленькие» - Массаж рук и ног родителями своим детям	Открытое занятие совместно с родителями.
ИТОГО ЗАНЯТИЙ: 36 занятий				

Список литературы:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
5. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010
6. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». 8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.

8. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб..1994;
9. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2007;
10. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб., 2006;
11. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,2007;
12. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга,СПб., 2007;
13. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2012.
14. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М., Сфера, 2014.

2.4 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует инструктор по физической культуре первой категории, педагогический стаж - 11 лет, стаж в должности инструктора по физической культуре 3 года, образование высшее педагогическое.

Материально-техническое обеспечение программы

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в спортивном зале. Созданная нами предметно - развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательного-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей. Помещение для кружковых занятий отвечает СанПин и противопожарной безопасности.

Учебное оборудование:

Занятия по программе проходят в спортивном зале, который оснащён необходимыми **средствами и оборудованием:**

технические средства для музыкального сопровождения;

- ✓ Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55см);
- ✓ Мячи большие;
- ✓ Мячи средние;
- ✓ Мячи малые;
- ✓ Массажные мячики.
- ✓ технические средства для музыкального сопровождения;
- ✓ массажеры и массажные дорожки для корригирующей ходьбы;
- ✓ гимнастические коврики, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- ✓ оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).
- ✓ Фитнес - резинки

Технические средства: ноутбук, колонка

Дидактические средства: инструменты и приспособления, необходимые для организации занятий, шкафы и полки для хранения наглядных пособий.

Организация рабочего места.

Развивающие зоны:

- Зона для построения в круг.
- Зона для метания набивного мяча.
- Зона для прыжков
- Тропа здоровья
- Зона для выполнения упражнений в висе

При проектировании предметно-игровой среды в спортивном зале, способствующей физическому развитию детей, учитывают следующие факторы:

- индивидуальные особенности ребенка;
- индивидуальные интересы и предпочтения в выборе двигательной деятельности;
- творческие способности;
- возрастные и половые особенности.

При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Учебно–наглядные пособия:

- иллюстрации по теме о ЗОЖ;
- схемы (скелета, мышечной системы, стопы человека);
- видеоролики, презентации по теме ЗОЖ;
- картотека музыкально-ритмических упражнений;
- картотека подвижных игр; (Приложение)
- фонотека
- комплексы ОРУ с элементами ЛФК и игрового стретчинга.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

1. . Контроль знаний в процессе устного опроса:

- приёмы самомассажа,
- название игровых упражнений,
- название игр.

2. Анализ заболеваемости детей, в сравнении с детьми не посещающих ПОУ «Топотушки».

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытое мероприятие для родителей, с предоставлением материалов исследования, ОТК
- выставка рисунков детей, выполненных движениями стоп; отчёт о проделанной работе. ПОК

2.6. Оценочные материалы

Методы исследования.

Для определения динамики эффективности проводимых занятий и уровня физического развития занимающихся необходимо использовать мониторинговые исследования:

- метод педагогического наблюдения;
- тестирование;

Метод педагогического наблюдения.

Наблюдая в ходе занятий за детьми, инструктор обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания, внешние признаки реакции на физическую нагрузку. В результате применения данного метода выявляется, насколько детям интересны упражнения и игры, а также эффективность тех или иных упражнений и игр. Отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные детьми в период обучения по данной программе.

Тестирование.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать профилактический процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. Ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу. В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

6-7 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Прыжки

6-7 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; пусок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

6-7 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спуск с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

6-7 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Высокий уровень. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

Средний уровень. Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям.

Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень. Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения.

Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Диагностические методики игрового стретчинга

Равновесие

Упражнение «Фламинго» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек). Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

МАЛЬЧИКИ

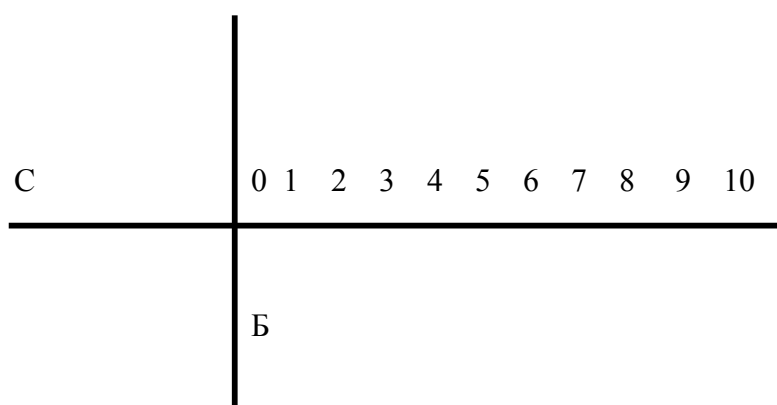
возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,2	11,3-11,2	12,0-11,7	12,5-12,1	>12,5
6	<10,6	11,9-10,6	11,3-11,0	11,7-11,1	>11,8
7	<10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3-11,0	>11,4

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8-12,3	>12,5
6	<10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0-11,7	>11,8
7	<10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6-11,2	>11,4

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения сидя. На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии.



Ребенок (без обуви) садиться со стороны С так, чтобы пятки находились рядом с линией АБ, но не касались ее. Расстояние между пятками 20-30 см. Ступни стоят вертикально, руки вперед, ладонями вниз. Партнер прижимает колени ребенка к полу, не позволяет сгибать ноги во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона. Четвертый наклон – зачетный, выполняется за 3 сек. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть результатом «+» или «-», точность до 0,5 см.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<9	7-9	2-6	0-1	>1
6	<10	9-10	3-7	1-2	>1
7	<11	9-11	4-8	2-3	>2

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<11	9-11	4-8	1-3	>1
6	<13	10-13	5-9	2-4	>2
7	<18	15-18	9-14	4-8	>1

. Сила мышц живота

Ребенок лежит на гимнастическом коврике на спине, руки за головой, ноги удерживаются (колени прямые). По команде, ребенок поднимется до вертикали, затем возвращается в исходное положение. Упражнение засчитывается количество раз за 1 мин.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<20	17-20	7-16	3-6	>3
6	<22	20-22	9-19	6-8	>6
7	<26	23-26	13-22	9-12	>9

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<16	14-16	5-13	2-4	>2
6	<20	18-20	9-17	6-8	>6
7	<23	21-23	11-20	8-10	>7

Сила мышц спины

Ребенок ложится на край скамейки лицом вниз, на опоре находится только нижняя часть тела от пояса и ниже. Взрослый держит ребенка за ноги. Ребенок опирается руками о пл. По сигналу взрослого, он ставит руки на пояс, прогибается, задерживается в этом положении как можно дольше. Голову не поднимать, смотреть на пол. Оценивается длительность удержания в секундах.

МАЛЬЧИКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<46	44-46	42-43	35-41	>35
6	<54	50-54	45-49	41-44	>41
7	<74	65-74	59-64	54-58	>54

ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	<47	46-47	43-45	37-42	>36
6	<55	51-55	46-50	42-45	>42
7	<75	66-75	60-65	55-59	>55

Знание базовых элементов

Оценивается правильное выполнение основных элементов упражнений, четкость исходных положений, соблюдение отдельных частей тела в упражнении, умения анализировать движение, контролировать и самооценивать качество выполнения упражнения, гибкость, выносливость, сохранение статичного равновесия в процессе двигательной деятельности.

МАЛЬЧИКИ и ДЕВОЧКИ

возраст (лет)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
5	выполняет в быстром темпе	выполняет в быстром допуская неточности в движениях	выполняет в медленном темпе	выполняет в медленном темпе допуская неточности в движениях	выполняет только по показу педагога
6					
7					

Оценка умений проводится через контрольное посещение занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. 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	Равнов есие		Гибкость		Быстрота		Сила мышц живота		Сила мышц спины		Знание базовых элементов		Уровень усвоения программы	
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

Список литературы:

15. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
16. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2009.
17. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
18. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
19. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010
20. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
21. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». 8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.
22. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников», СПб..1994;
23. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Учитель, Волгоград: 2007;
24. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг», Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб., 2006;
25. Назарова А.Г. «Танцевать могут все!», Танцевально-методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2007;
26. Назарова А.Г. «Сюжетно-ролевые игры», Приложение к методике игрового стретчинга, СПб., 2007;
27. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг», М., Сфера, 2012.
28. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М., Сфера, 2014.