

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 68» города Ярославля

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом № 1
Протокол № 1
от 27.08.2020



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
«Детский сад» / Г.В. Волкова/
Приказ № 04-03-203 от 27.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 5 ДО 7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

Разработала
Кузнецова Елена Валерьевна

г. Ярославль, 2020

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 68» города Ярославля

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом № 1
Протокол № 1
от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»
_____/Г.В.Волкова/
Приказ № 04-03-203 от 27.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 5 ДО 7 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

Разработала:
Кузнецова Елена Валерьевна

г. Ярославль, 2020

Содержание:

Пояснительная записка	2
Актуальность программы	2
Цель и задачи	4
Условия реализации программы	5
Учебный план	8
Содержание образовательной программы	10
Ожидаемые результаты	19
Контрольно-измерительные материалы	20
Информационные источники	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!»*
Древнегреческие мудрецы

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Программа дополнительного образования детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание Программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области «Физическое развитие». Нормативная программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

Сегодня одной из важных социальных задач является формирование будущего члена общества, человека с развитым мышлением, эстетическими потребностями, яркими творческими проявлениями, знакомого с основами общечеловеческой культуры, обладающими широкими и разнообразными представлениями об искусстве, об окружающем мире. Поэтому родители и педагоги должны постоянно поддерживать и развивать в ребенке его собственное стремление к познанию окружающего.

Детский фитнес – это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам

будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Категория учащихся.

Программа предназначена для детей 5 – 7 лет, без особых образовательных потребностей. Количество обучающихся в каждой группе от 7 до 12 человек.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель и задачи программы.

Цель программы - выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника, развитие личности дошкольника.

Задачи программы:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Способствовать формированию правильной осанки
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стретчингу, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, мячи).
7. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
8. Развивать творческие способности воспитанников.
9. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.
10. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
11. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

Принципы реализации программы

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования

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

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество Организации с семьей;
 - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

Основные подходы к формированию Программы:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения
 - в воспитании и развитии личности ребенка.

Условия реализации программы.

Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Особенность и новизна программы заключается в использовании нетрадиционного оборудования (степ-платформ), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.

Игровой стретчинг – это методика гармоничного развития и оздоровления детей. В первую очередь это оздоровление, основанное на естественных растяжках, направлено на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика предлагаемых упражнений основана на статистических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное значение на весь организм. Она базируется на анализе известных систем упражнений, приёмов мануальной терапии, ритмики, хореографии. Упражнения игрового стретчинга используются на расслабление и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействие на позвоночник, органы мышцы железы, внутренней секреции, дыхательную и нервную систему вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Статичные упражнения игрового стретчинга не только воздействуют на глубинные мышцы организма, но и усиливают защитные функции организма, в том числе и свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника.

Игровой стретчинг основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

2. Степ-аэробика.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма, двигательных способностей занимающихся, умения правильно выполнять движения под музыку, согласно ее характеру, темпу, ритму. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания, игры.

Раздел «Строевые упражнения» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят построения, перестроения, повороты, передвижения, бег.

Раздел «Базовые шаги» направлен на формирование у занимающихся базовых движений. В раздел входят базовые шаги на степ-платформе, ритмические движения, музыкально-ритмические композиции,.

Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Детей, занимающихся в группе, может быть не более 7-12 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится один раз в неделю.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

-подготовительная часть - построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния; занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач (подготовка организма к работе, разогрев мышц)

-основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов); занимает от 70 до 85 % общего времени, формируются двигательные умения и навыки, развитие двигательных способностей.

-заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения; занимает 3-7% общего времени. Переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, посредством снижения физической нагрузки (упражнения на расслабление мышц, самомассаж, дыхательная гимнастика).

Занятия проводятся в спортивном зале, в котором имеются гимнастические маты, музыкальный центр, медиа-проектор, оборудование для гимнастики, степ-платформы.

Используется:

-наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме;

-используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития;

-показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания;

-«провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку;

-слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов;

-подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ;

-пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога;

-показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный;

-интенсивные методы обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка;

-проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму: шорты, футболку; спортивную обувь.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на 2 года обучения в соответствии с возрастными группами детей.
Режим организации занятий. Длительность занятия варьируется в зависимости от возраста детей: 25 минут для детей 5 - 6 лет, 30 минут для детей 6 - 7 лет. Общее количество часов: первый год обучения – 32 часа, второй год обучения-32 часа.

Условия приема обучающихся объединение физкультурно-спортивной направленности: зачисление в группу осуществляется при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие медицинских противопоказаний.

Формы аттестации учащихся: не предусмотрены

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Модуль 1. Базовая аэробика	12	1	11
	Модуль 2. Степ-аэробика	20	1	19
	ИТОГО	32	2	30

2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Модуль 1. Базовая аэробика	16	1	15
	Модуль 2. Степ-аэробика	16	1	15
	ИТОГО	32	2	30

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы «Детский фитнес» для детей 5-6 лет

месяц	Название комплекса	Содержание комплекса	Подвижные игры	Стрейтчинг	Кол-во занятий
	Инструктаж по технике безопасности с воспитанниками.				
Октябрь	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка; Игровое упражнение "Цирковая лошадка", "Обезьянка"; "Большие лягушки" степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; стретчинг, релаксация.	"Море волнуется раз" «Пятнашки»	"Дуб", "Вафелька", "Лисичка", «Колобок».	2
	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка; Игровое упражнение «Обезьянки резвятся», «Весёлые ножки», «Большие лягушки», степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; упражнение с массажными мячами, стретчинг, релаксация.	"Тик-так" «Волк во рву»	"Домик", "Собачка", "Самолёт", «Солнышко садиться за горизонт».	2
Ноябрь	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и	Разминка; Игровое упражнение «Муравьишки», «Большие лягушки», степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК. силовая гимнастика на степ-	"Будь внимателен" «Кот и мышки»	"Журавль", "Вторая поза воина», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка».	2

	стретчинг.	платформе; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; релаксация.			
	Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Большие лягушки» в чередовании с «Маленькие лягушки»; игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с «Обезьянки»; степ-аэробика с обручем; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; релаксация.	"Мой мяч" «Салки с мячом»	"Журавль», «Вторая поза воина», «Паучок», «Матрёшка», «Кузнечик».	2
Декабрь	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Раки пятятся»; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяча; игра стретчинг; релаксация.	"Будь внимателен" «Музыкальные змейки»	«Ракета», «Собачка», «Цапля», «Павлин», «Журавль», «Черепашка».	2
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу «Колобок»; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с мячами – ежами; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяча; стретчинг; релаксация.	«Путаница» «Ворона и воробы»	«Ракета», «Ручеёк», «Кустик», «Павлин», «Журавль», «Черепашка».	2

Январь	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; стретчинг; релаксация.	«Походка и настроение» «К своим флажкам»	«Бабочка», «Лисичка», «Кустик», «Сундучок», «Морская звезда».	2
	Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.	Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; ; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с мячами – ежами; стретчинга; релаксация.	«Кто быстрее» «Гулливер и лилипуты»	«Бабочка», «Кустик», «Самолёт», «Сундучок», «Морская звезда».	2
Февраль	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Гномики», «Маленькие лягушки», «Раки»; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; стретчинг, релаксация.	«Автомобили» «Горячий и холодный мяч»	«Ёлка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садиться за горизонт», «Жучок».	2
	Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Гномики» в чередовании с весёлой зарядкой «Салют»; «Маленькие лягушки» в чередовании по сигналу «Раки»; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика;	«Найди себе пару» Один – двое»	«Ёлка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садиться за горизонт»,	2

		художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; стретчинг, релаксация.		«Жучок».	
Март	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Неваляшка», «Муравьи идут назад»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с суджками; стретчинг; релаксация.	«Совушка» «Бездомный заяц»	«Ракета», «Качели», «Бабочка», «Паучок», «Колобок».	2
	Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячом и стретчинг	Разминка; игровое упражнение «Муравьишки» в чередовании с «Муравьишки идут назад»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; стретчинг; релаксация.	«Самолёты» «Не забегай в круг»	«Пушка», «Качели», «Тигр», «Паучок», «Колобок».	2
Апрель	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Раки пятятся», «Поезд»; аэробика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; стретчинг; релаксация	«Ловишки» «Лошадки»	«Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Цветок».	2
	Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу «Большие лягушки», «Поезд» в чередовании с «Колобок»; аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра	«Скок – поскок» «Кто соберёт больше лент»	«Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок».	2

		стретчинг; релаксация			
Май	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом.	Разминка; игровое упражнение «Весёлые ножки», «Крокодил»; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; стретчинг.	«Птички кошка» «Лягушки»	«Весёлый жеребёнок», «Самолёт», «Волна», «Ковшик», «Павлин», «Колобок».	2
	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом.	Разминка; игровое упражнение «Весёлые ножки», «Крокодил»; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с мячами - ежами; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; стретчинг.	«Прыгни - повернись» «Перепрыгни через ручеёк»	«Третья поза воина», «Солнышко садиться за горизонт», «Тигр», «Кустик», «Сундучок».	1
	Итоговое показательное занятие.				1
Итого:			32 занятия		

Содержание программы «Детский фитнес» для детей 6-7 лет.

№	Название комплекса	Содержание комплекса	Подвижные игры	Стретчинг	Кол-во занятий
	Инструктаж по технике безопасности с воспитанниками				
Октябрь	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и	Разминка, игровое упражнение «Весёлые ножки», «Гусеница», «Маленькие лягушки»; степ-аэробика, дыхательная гимнастика;	«Бабка Ёжка» «Бездомный заяц»	«Звезда», «Пушка», «Паучок», «Замок»,	2

	стретчинг.	силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика с мячами - ежами; стретчинг.		«Жучок».	
	Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка, игровое упражнение «Весёлые ножки», «Гусеница»; степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; стретчинг, релаксация.	«Белые медведи» «Быстрее по местам»	«Поза воина», «Качели», «Кузнечик», «Тигр», «Верблюды», «Черепашка».	2
Ноябрь	Степ-аэробика с мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг..	Разминка; игровое упражнение «Крокодил», «Маленькие лягушки»; степ-аэробика с мячом; пальчиковая гимнастик; дыхательная гимнастика; школа мяча; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; стретчинг.	«Быстро передай» «Быстро встань в колонну»	«Вторая поза воина», «Лебедь», «Кустик», «Русалочка», «Фонарик».	2
	Степ-аэробика с мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Крокодил»; степ-аэробика с мячом; пальчиковая гимнастик; дыхательная гимнастика; школа мяча; акробатика, «Полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; стретчинг.	«Великаны и гномы» «Вершки и корешки»	«Ласточка», «Лебедь», «Качели», «Пенёк», «Русалочка».	2
Декабрь	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом,	Разминка; игровое упражнение «Обезьянки резвятся», «Мячики»; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом;	«Воробушки и кот» «Горячая картошка»	«Ласточка», «Месяц», «Русалочка», «Скамейка», «Жираф», «Колобок».	2

	акробатика и стретчинг.	дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; стретчинг; релаксация.			
	Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Мячики»; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с суджками; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; стретчинг; релаксация.	«Гуси лебеди» «Два мороза»	«Месяц», «Скамейка», «Бабочка полетела», «Жираф», «Окошко».	2
Январь	Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; стретчинг.	«День и ночь» «Догони свою пару»	«Ручей», «Маленькая ёлочка», «Кузнечик», «Замок», «Фонарик», «Червячок».	2
	Степ-аэробика с мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.	Разминка; степ-аэробика с большим мячом; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; стретчинг; релаксация.	«Жмурки» «Затейники»	«Ручеек», «Смешной клоун», «Пенёк», «Замок», «Пирожок».	2
Февраль	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Пауки»; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с	«Золотые ворота» «Карусель»	«Павлин», «Солнышко садиться за горизонт», «Пенёк»,	2

		мячами ежами; акробатика; стретчинг; релаксация.		«Весёлый жеребёнок».	
	Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Маленькие лягушки забавляются» в чередовании «Большие лягушки»; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика; стретчинг; релаксация.	«Коршун и наседка» «Космонавты»	«Пушка», «Кошечка», «Месяц», «Тигр», «Кузнечик», «Черепашка».	2
Март	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Шалтай – Болтай», «Крокодил», «Мячики»; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; стретчинг, релаксация.	«Круговая лапта» «Кто быстрее»	«Карусель», «Верблюд», «Саранча», «Матрёшка», «Экскаватор», «Самолёт взлетает».	2
	Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг.	Разминка; «Шалтай – Болтай», «Крокодил», «Мячики» аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; стретчинг, релаксация.	«Летает не летает» «Липкие пеньки»	«Бабочка расправляет крылья», «Сложный замок», «Морская звезда».	2
Апрель	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика, стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Весёлые ножки», «Раки», «Поезд»; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с мячами ежами; аэробика; стретчинг;	«Ловишки на одной ноге» «Ловишки парами»	«Ракета», «Жеребёнок», «Качели», «Лебедь», «Ручеёк», «Русалочка».	2

		релаксация.			
	Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Весёлые ножки», «Поезд»; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; аэробика; стретчинг; релаксация.	«Лягушки в болоте» «Медведь и пчёлы»	«Третья поза воина», «Ласточка», «Солнышко садиться за горизонт».	2
Май	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница», «Поезд»; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; аэробика; дыхательная гимнастика; стретчинга.	«Мяч над головой» «Найди мяч»	«Весёлый жеребёнок», «Лебедь», «Бабочка полетела», «Стрела».	2
	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг.	Разминка; игровое упражнение «Обезьянки», «Гусеница»; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с суджками; аэробика; дыхательная гимнастика; стретчинг.	«Не попадись» «Охотники и зайцы»	«Дуб», «Пушка», «Стрела», «Ручеек», «Карусель».	2
Итого:			32 занятия.		

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дети, обучающиеся по программе «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

5-6 лет. Дети знают:

- знают основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, игрового стретчинга, манеры исполнения тех или иных движений; о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; о

здоровом образе жизни; основные виды закаливания организма; технику выполнения физических упражнений детского фитнеса;

- умеют выполнять, показывать повадки животных;
- выполняют упражнения на степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами, танцевальные упражнения;
- умеют слушать музыку;
- выполняют комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- выполняют упражнения базовой фитнес-аэробики;
- делают упражнения правильно.

6-7 лет. У детей:

- сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;

- наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- умения проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно;
- развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;

- сформированы у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Гибкость

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками

пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами-10с-старшая группа; стоя на одной ноге, стопа другой - на колени опорной ноги-10с-подготовительная группа.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА.

Ф. И. ребёнка _____

Возраст, вес, рост.		
Группа здоровья		
Скоростные способности. Бег на 30 м., сек		
Силовые способности. Метание Мешочка (150-200г),м. Подтягивание, раз.		
Скоростно-силовые способности. Прыжок в длину с места, см.		
Гибкость: наклон вперёд, см.		
Статическое равновесие.		
Уровень физической		

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированности двигательных навыков – в баллах:

3 балла – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

1 балл - низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам занятия кружка «Детский фитнес» отражен в сводной таблице (диагностические методики см. в приложении)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 5 ДО 7 ЛЕТ**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА

Литература:

1. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
2. Рыбкина О.Н., Морозов Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
4. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.