

Принято:
на педагогическом совете
МБДОУ "Детский сад №166"
Протокол № 2 от «30» 09 2024г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ "Детский сад № 166"
Е.М. Коротина
Приказ № 240 от «30» 09 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
кружка «Фитнес для малышей»**

Составитель:
Григорьева О.Н.

г. Иваново

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
1.1.	Цель и задачи реализации программы	6
1.2.	Принципы и подходы к разработке и реализации программы	8
1.3.	Формы и режим занятий	9
1.4.	Возрастные особенности детей 4-7 лет	9
1.5.	Ожидаемые результаты и способы определения результативности	12
2.	Учебно-тематический план	15
2.1.	Первый – второй год обучения (3-5 лет)	15
2.2.	Третий- четвертый год обучения (5-7 лет)	22
2.3.	Календарный учебный график	31
3.	Содержание программы	31
4.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	32
5.	Методическое обеспечение программы	33
6.	Материально-технические условия реализации программы	34
7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	34
	Список литературы	36

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» (далее программа) разработана на основе примерной образовательной программы дошкольного образования / Под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, а также программы Сулим Е.В. «Детский фитнес». Программа модифицирована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Эта программа предлагает родителям альтернативу детским спортивным секциям. Она предполагает индивидуальный подход, что существенно помогает каждому ребенку проявить свой потенциал.

Программа разработана на основании следующих *нормативных документов*, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в РФ:

– Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

– Стратегией инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

– Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. г. № 11).

– Уставом МБДОУ «Детский сад № 166».

- «Положением о порядке оказания платных услуг» МБДОУ «Детский сад № 166».

Направленность программы. Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии.

Данная программа ориентирована на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, выявление, развитие и поддержку талантливых детей;

- развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции;

- удовлетворение индивидуальных потребностей на занятиях детского фитнеса;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;

- социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

Данная программа, прежде всего, нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это

благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

Актуальность программы.

Актуальность программы определяется направленностью на создание условий для повышения двигательной активности у детей дошкольного возраста, необходимых для успешного развития всех физических качеств, а также для повышения интереса детей к физкультурным занятиям, что соответствует документам, регулирующим основные направления физического воспитания в дошкольных учреждениях и определяющим приоритетные направления совершенствования физического воспитания в образовательных учреждениях (ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статья 14; Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»).

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности программы.

Новизна программы. Ведущей концептуальной идеей программы, подчинённой основной цели всестороннего, целостного и гармоничного развития личности каждого ребёнка, является создание условий для укрепления здоровья детей на основе использования занимательных, нетрадиционных методов. программа включает новое направление здоровьесберегающей технологии - детский фитнес, освоение которой

поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» соответствовать, быть в хорошей форме) появился в нашей стране в 90-е гг. XX в. Это деятельность, направленная на повышения уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это уникальные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, включающие в себя танцевальные упражнения, совершаемые в различном темпе, ритме, амплитуде, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию, импровизационные движения, задание на развитие музыкальности и актерского мастерства, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики. Ребенок дошкольного возраста еще не способен запомнить и освоить сложные гимнастические упражнения, поэтому в основе реализации программы лежит принцип «от простого к сложному». Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа – это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными – различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Детский фитнес - это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

Педагогической целесообразностью программы является то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы

мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника.

Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы степ-аэробики.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач.

Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

1.1. Цели и задачи программы

Цель программы - содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, укрепление здоровья ребенка, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

Задачи программы:

Развивающие задачи:

1. Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
2. Развивать творческие способности воспитанников.

Образовательные задачи:

1. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, ритмической гимнастике, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами (степ-платформы, ленты, мячи).
2. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти.
3. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.
4. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма).
2. Воспитывать способности к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке.

Оздоровительные задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки.
2. Содействовать профилактике плоскостопия.
3. Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечнососудистой и нервной систем.
4. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

Задачи по возрастным категориям:

Вторая младшая группа (3-4 года)

- ✓ Совершенствование техники основных движений, развитие физических качеств.
- ✓ Развитие опорно-двигательной системы организма, закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- ✓ Формирование опорно-двигательной системы организма. Выработать привычку соблюдать правильную осанку в различных видах деятельности.
- ✓ Способствовать развитию координации движений, умение ориентироваться в пространстве.
- ✓ Становление ценностей здорового образа жизни, формирование представлений о значении двигательной активности в жизни человека.

Средняя группа (4-5 лет):

- ✓ Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет.
- ✓ Развивать координацию движений.
- ✓ Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему.
- ✓ Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию и др.).
- ✓ Улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- ✓ Расширять двигательный опыт детей.
- ✓ Развивать эстетический вкус и интерес к занятиям фитнесом.

Старшая группа (5-6 лет):

- ✓ Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- ✓ Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.
- ✓ Укреплять опорно-двигательный аппарат.
- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
- ✓ Развивать и укреплять все основные мышечные.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

- ✓ Повышать двигательную активность детей, используя нестандартное оборудование.
- ✓ Развивать чувство равновесия, координацию движений, чувство ритма, способствовать профилактике плоскостопия, совершенствовать движения в выполнении упражнений на степе.
- ✓ Укреплять связочно-суставный аппарат, сосудистую и дыхательную системы.
- ✓ Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- ✓ Воспитание у детей умения слаженно выполнять упражнения в коллективе.
- ✓ Формировать чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации.
- ✓ Улучшение психического состояния (снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения).

Адресат программы

Программа ориентирована на удовлетворение запросов родителей (законных представителей) и потребностей детей.

Программа предусмотрена для освоения детьми в возрасте 3–7 лет.

Все зачисленные делятся на четыре возрастные категории: 3-4 года; 4-5 лет; 5-6 лет, 6-7 лет.

Наполняемость группы детей для занятий по данной программе устанавливается в соответствии с нормативами и составляет 10 человек.

Условия реализации программы

1. Условия набора в группу:

- принимаются все желающие на основании заявления и договора об оказании платных образовательных услуг с родителями (законными представителями) воспитанников;

- занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

2. Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.

3. Формы проведения занятий: групповая, численностью по 10 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся.

Срок реализации и объем программы

Программа рассчитана на 4 года обучения (2-я младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группы).

Минимальный срок освоения программы – 48 часов в год (три раза в две недели).

Максимальный срок освоения программы – 192 часа за 4 года.

Этапы обучения

Первый год обучения (4-5 лет). Обучение простым упражнениям, в том числе ритмическим движениям, самомассажу, ОФП.

Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Первоначальные знания о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения (5-6 лет). Обучение простым упражнениям, в том числе ритмическим движениям, самомассажу, ОФП. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложненного варианта выполнения. Закрепление первоначальных знаний о здоровом образе жизни.

Третий год обучения (6-7 лет). Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью, творческому самовыражению (импровизация).

1.2. Принципы и подходы к разработке и 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).

Основными подходами к разработке программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, 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.

2.3. Формы и режим занятий

Занятия проводятся во второй половине дня, за рамками основной образовательной деятельности.

Формы работы: занятия, игры, праздники, дни здоровья, консультации родителей, подготовка спортивных постановок.

Типы занятий: сюжетные, игровые, с предметами, танцевальные, коррекционные.

Формы занятий: групповые.

Методы работы с детьми:

- игровой метод (драматизация, театрализация, игротритмика, игрогимнастика, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

2.4. Возрастные особенности детей 3 -7 лет

При занятиях детским фитнесом обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей 2- младшая группа (от 3 до 4 лет)

Рост на четвертом году жизни несколько замедляется относительно первых трех лет. К 2 годам рост увеличивается на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, к четырем годам – на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков – 92,7, девочек – 91,6 см, а в 4 года – 99,3 и 98,7 см. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики. В возрасте от трех до шести лет прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков- 14, 6 кг, а девочек – 14, 1 кг. К 4 годам – 16, 1 кг и 15, 8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается. Разница между

мальчиками и девочками незначительна. В 3 года – 52, 6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53, 9 см и 53, 2 см.

Опорно-двигательный аппарат. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко поддаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших школьников еще недостаточный. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет недостаточно развиты. Кистевая динамометрия (правая рука) у мальчиков – 4,1 кг, у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в развитии преобладает над мелкой. Детям даются движения всей рукой, но постепенно в других видах деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев.

Органы дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Сердечнососудистая система. Сердечнососудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Высшая нервная деятельность. Продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное. К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет).

В возрасте 4-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Возрастные особенности детей старшей группы (от 5 до 6 лет).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называется периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200г, а роста – 0,5см.

Опорно-двигательный аппарат.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При избыточной массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, избыточная масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основным проявлением двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Органы дыхания.

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 1/3 в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Сердечно-сосудистая система.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Высшая нервная деятельность.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

1.5. Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Дети, обучающиеся по программе «Фитнес для малышей», 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.

2-я младшая группа:

- ✓ должны знать основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, игрового стретчинга;
- ✓ должны знать: все основные понятия; манеру исполнения тех или иных движений;
- ✓ выполнять, показывать поправки животных; работать на степ-платформе;
- ✓ уметь слушать музыку; делать упражнения правильно;

- ✓ должны быть сформированы: правильная осанка; стойкий интерес к занятиям физической культурой; интерес к собственным достижениям;
- ✓ сформирована мотивация здорового образа жизни;
- ✓ Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой.

Средняя группа:

- ✓ стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ✓ ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений степ-аэробики, игрового стретчинга;
- ✓ испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- ✓ умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- ✓ выполняет несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ✓ бегаёт и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- ✓ выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, степ-аэробики.

Старшая группа:

- ✓ знает основы теории и практики детского фитнеса – это основные понятия степ-аэробики, игрового стретчинга, манеру 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;
- ✓ выполняет упражнения на степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ чувствует и ощущает музыкальный ритм;
- ✓ выполняет комплекс ОРУ с мячом, обручем, степ-платформой и т.д.;
- ✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности.

Подготовительная к школе группа:

- ✓ сформированы: правильная осанка, мышечный корсет, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы, увеличивается жизненная емкость легких, улучшается физическая, интеллектуальная работоспособность, укреплена осанка и свод стопы;
- ✓ наблюдается стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- ✓ выполняет упражнения степ-платформе, ритмической гимнастики с предметами;
- ✓ сформирована мотивация потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- ✓ сформированы воспитательные результаты: трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- ✓ сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- ✓ владеет упражнениями дыхательной гимнастики;
- ✓ сформированы навыки самостоятельного выражения имитационных движений, развито воображение, слуховое внимание, память.

Способы определения результативности

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

2. Учебно-тематический план обучения

2.1. Первый-второй год обучения (3-5 лет)

Месяц	Занятие	Комплекс	Содержание
Октябрь	1, 2, 3	1	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально-волевые качества. <p>Вводная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба друг за другом в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках руки на поясе (20 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» <p>Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг (4 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры «Котята и клубочки» (3 мин) 2. Стретчинг «Колобок» (15 сек) 3. Релаксация.
	4, 5, 6	2	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении на степ-платформе; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений. <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная друг за другом в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках, руки на поясе (20 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» (20 сек) 4. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 сек) <p>Основная часть: Степ-аэробика (4 мин)</p> <p>Прыжковые упражнения (1 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (40 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры «Котята и клубочки» (3 мин) 2. Стретчинг «Деревце», «Слоники», «Вафелька», «Змея», «Колобок».(15-20 сек) 3. Релаксация.
Ноябрь	7, 8, 9	3	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать умения и навыки правильного выполнения движений; - учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; - упражнять детей в умении управлять своим телом, овладевать нетрадиционными способами оздоровления (носовое дыхание, релаксация); - создавать эмоционально положительную

			<p>атмосферу во время занятий; Вводная часть 1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 сек) 2. Бег обычный по узкой дорожке (20 сек) 3. Ходьба обычная с хлопками в ладоши над головой (20 сек) 4. Игровое упражнение «Зайки» (20 сек) Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг (3 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе и стретчинг (3 мин) Заключительная часть: 1. Подвижные игры «Где петушок?» (2 мин) 2. Стретчинг «Черепашка» (20-25 сек) 3. Релаксация.</p>
	10, 11, 12	4	<p>Задачи: - упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр; Вводная часть: 1. Ходьба обычная в колонне по одному;(20 сек) 2. Бег обычный по узкой дорожке; (20 сек) 3. Ходьба обычная с хлопками ладошками над головой (20 сек) 4. Ходьба обычная с остановкой по звуковому сигналу, игровое упражнение «Зайки» (20 сек). Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг (3 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин) Дыхательная гимнастика (30 сек) Заключительная часть: 1. Подвижные игры «Где петушок?» (3 мин) 2. Стретчинг «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка» 3. Релаксация</p>
Декабрь	13, 14, 15	5	<p>Задачи: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр; Вводная часть: 1. Ходьба обычная в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках между предметами, руки на пояс (20 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» (20 сек)</p>

			<p>4. Игровое упражнение «Зайки» (20 сек) Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг (3 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе и стрейчинг (4 мин) Упражнения с мячом (3 мин) Заключительная часть: 1. Подвижные игры «Мой веселый мяч» (3 мин) 2. Стретчинг «Колобок» (15-20 сек) 3. Релаксация</p>
	16, 17, 18	6	<p>Задачи: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; - учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр; Вводная часть: 1. Ходьба в колонне по одному (20 сек) 2. Бег на носочках вокруг предметов, руки на поясе (20 сек) 3. Игровые упражнения «Гномики», «Великаны» (20 сек) 4. Игровое упражнение «Зайка спрятался» с остановкой по сигналу (20 сек) Основная часть: Степ-аэробика и стретчинг (4 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (4 мин) Дыхательные упражнения (15-20 сек) Упражнения с мячом (3 мин) Заключительная часть: 1. Подвижные игры «Мой веселый мяч» (3 мин) 2. Стретчинг «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок» (15 сек) 3. Релаксация</p>
Январь	19, 20, 21	7	<p>Задачи: - учить ползать на четвереньках, толкая мяч перед собой; - учить группироваться при выполнении кувырков; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках с места двумя ногами; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение; Вводная часть: 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперёд, кисти сжаты в кулак (20 сек) 3. Бег обычный между предметами (20 сек) 4. Бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак (20 сек) 5. Ходьба обычная (20 сек)</p>

			<p>Основная часть: Степ-аэробика (3 мин) Дыхательная гимнастика (20-25 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Заключительная часть: 1. Подвижные игры «Петрушка» 2. Стретчинг. «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». 3. Релаксация.</p>
	22, 23, 24	8	<p>Задачи: - учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на низких четвереньках, толкая мяч перед собой; - формировать правильную осанку; - воспитывать волю и терпение; Вводная часть: 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Ходьба с высоким подниманием коленей, руки выпрямлены вперед, кисти сжаты в кулак, по звуковому сигналу бег с высоким подниманием коленей, руки впереди, кисти сжаты в кулак. (20 сек) 3. Ходьба по узкой дорожке, руки в стороны (20 сек) 4. Бег обычный между предметами (20 сек) 5. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 сек) Основная часть: Степ-аэробика (3 мин) Прыжковые упражнения (20-25 сек) Дыхательные упражнения (20-25 сек) Заключительная часть: 1. Подвижные игры «Петрушка» 2. Стретчинг «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка» 3. Релаксация.</p>
Февраль	25, 26, 27	9	<p>Задачи: - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. Вводная часть: 1. Ходьба в колонне по одному. (20 сек) 2. Ходьба на носках, на пятках (по 20 сек) 3. Легкий бег (20 сек) 4. Подскоки (20 сек) 5. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 сек) Основная часть: Аэробика (3 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Художественная гимнастика с обручем (2 мин)</p>

			<p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры «Узнай, кто позвал» (3 мин) 2. Стретчинг «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», 3. Релаксация.
	28, 29, 30	10	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению мышц и связок; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе. <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному (20 сек) 2. Ходьба на носках с остановкой по сигналу, присесть, на пятках с остановкой по сигналу, прыжок на месте вверх (по 20 сек) 3. Легкий бег (20 сек) 4. Подскоки (20 сек) 5. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 сек) 6. Игровое упражнение «Муравьишки» (20 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Аэробика (3 мин)</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин)</p> <p>Художественная гимнастика с обручем (2 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры «Петрушка» 2. Стретчинг «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка» 3. Релаксация.
Март	31, 32, 33	11, 12	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать овладение техники работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - координировать движения в крупных и мелких мышечных группах; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Игровое упражнение «Гномик» (20 сек) 3. Игровое упражнение «Цирковое лошадка» (20 сек) 4. Игровое упражнение «Обезьянка» (20 сек) <p>Основная часть: Силовая гимнастика с гантелями (3 мин)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (20 сек)</p> <p>Школа мяча (3 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (1 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p>
	34, 35, 36		

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Ровным кругом» 2. Стретчинг «Звезда», «Слоник», «Лягушка», «Рыбка», «Крылья». 3. Релаксация.
Апрель	37, 38, 39	13	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества: гибкость, силу. - повышать умственную и физическую работоспособность. - формировать потребность в движении. <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Игровое упражнение «Неваляшка» (10 сек) 3. Прямой галоп (20 сек) 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (10 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Художественная гимнастика с лентой (3 мин)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (30 сек)</p> <p>Школа мяча (3 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (30-40 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры «Попугай» 2. Стретчинг «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Ёлка», «Крылья» 3. Релаксация
	40, 41, 42	14	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать физические качества: гибкость, силу. - повышать умственную и физическую работоспособность. - формировать потребность в движении. <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная (20 сек) 2. Игровое упражнение «Неваляшка» с остановкой по сигналу (игровое упражнение «Звезда») (10 сек) 3. Прямой галоп (20 сек) 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» с остановкой по сигналу «Лягушка спит» (присесть на корточки) (10 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Художественная гимнастика с лентой (3 мин)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (30 сек)</p> <p>Школа мяча (3 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (30-40 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижные игры «Попугай» 2. Стретчинг «Деревце», «Вафелька», «Смешной клоун», «Солнечные лучики», «Ёлка», «Крылья» 3. Релаксация
Май	43, 44, 45	15	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения

		<p>физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечной систем. Вводная часть: 1. Марш по кругу (20 сек) 2. Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак) (20 сек) 3. Игровое упражнение «Самолёты» (20сек) 4. Игровое упражнение «Обезьянки» (20 сек) Основная часть: Степ-аэробика (3 мин) Дыхательные упражнения (25-30 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (3 мин) Пальчиковая гимнастика (20-30 сек) Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Весеннее настроение» 2. Стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечки». 3. Релаксация</p>
46,47,48	16	<p>Задачи: - создавать радостное настроение; - воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал; - развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку; - тренировать функции дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Вводная часть: 1. Марш по кругу (20 сек) 2. Игровое упражнение «Лошадки» (высоко поднимая колени, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулак) (20 сек) 3. Игровое упражнение «Самолёты» (20сек) 4. Игровые упражнения с чередованием «Обезьянки» и «Большие лягушки» (20 сек) Основная часть: Степ-аэробика (3 мин) Прыжковые упражнения (30-40 сек) Дыхательные упражнения (40 сек) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (4 мин) Пальчиковая гимнастика (2 мин) Заключительная часть: 1. Подвижные игры «Весеннее настроение» 2. Стретчинг «Солнечные лучики», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Цапля», «Кошечка». 3. Релаксация.</p>

2.2. Третий – четвертый год обучения (5-7 лет)

Месяц	Занятие	Комплекс	Содержание
Октябрь	1, 2, 3	33	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на полу; - закреплять умение согласованно двигать руками и ногами; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 сек) 2. Игровое упражнение «Цирковая лошадка» (35 сек) 3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево (35 сек) 4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 сек) 5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 сек) 6. Игровое упражнение «Обезьянки» (30 сек) 7. Стретчинг «Домик» (15 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика с обручем (10 мин)</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (5 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (25 сек)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (40 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Море волнуется» (3 мин) 2. Стретчинг «Дуб», «Вафелька», «Самолёт», «Лисичка», «Колобок» 3. Релаксация.
	4, 5, 6	34	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить раскручивать обруч на правой и левой руке; - закреплять умение согласованности движений рук и ног; - содействовать развитию памяти, внимания, выносливости; - воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук (35 сек) 2. Бег с высоким подниманием коленей, с хлопком в ладоши перед собой прямыми руками (35 сек) 3. Ходьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево и хлопком в ладоши справа и слева (35 сек) 4. Бег с выбрасыванием голени вперед, руки в стороны (40 сек) 5. Пружинистый шаг, руки на поясе (35 сек) 6. Игровое упражнение «Обезьянки резвятся» (30 сек)

			<p>7. Стретчинг «Домик» (15 сек) Основная часть: Степ-аэробика (10 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (6 мин) Дыхательная гимнастика (1 мин) Пальчиковая гимнастика (2 мин) Упражнения на координацию (2 мин) Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Море волнуется» (3 мин) 2. Стретчинг «Дуб», «Собачка», «Самолёт», «Солнышко садится», «Колобок» 3. Релаксация.</p>
Ноябрь	7, 8, 9	35	<p>Задачи: - учить раскручивать обруч на талии; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений; Вводная часть: 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Боковой галоп, руки на поясе (30 сек) 3. Ходьба приставным шагом боком, руки на поясе (35 сек) 4. Игровое упражнение «Большие лягушки» (30 сек) 5. Ходьба «Муравьишки» (35 сек) Основная часть: Степ-аэробика с обручем (10 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Силовая гимнастика на степ-платформе (8 мин) Прыжковые упражнения (2 мин) Пальчиковая гимнастика (40 сек) Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Тик-так» 2. Стретчинг «Дуб», «Журавль», «Воин», «Кузнечик», «Фонарик», «Черепашка». 3. Релаксация.</p>
	10, 11, 12	36	<p>Задачи: - учить раскручивать обруч на шее; - развивать умение выполнять движения ритмично и выразительно; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений; Вводная часть: 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Боковой галоп с хлопком в ладоши перед собой (30 сек) 3. Ходьба приставным шагом, руки в стороны, кисти сжимать и разжимать; (35 сек) 4. Игровые упражнения «Большие лягушки» и «Маленькие лягушки» поочередно (30 сек)</p>

			<p>5. Игровое упражнение «Муравьишки» (35 сек)</p> <p>6. Стретчинг «Домик».</p> <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика с обручем (10 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (40 сек)</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (8 сек)</p> <p>Прыжковые упражнения (6 сек)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (40 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>1. Подвижная игра «Тик-так» (30 сек)</p> <p>2. Стретчинг «Журавль», «Воин», «Паучок», «Кузнечик», «Матрёшка», «Черепашка».</p> <p>3. Релаксация</p>
Декабрь	13, 14, 15	37	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить подбрасывать и ловить мяч, стоя на степ-платформе; - упражнять в отбивании мяча от пола; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность; <p>Вводная часть:</p> <p>1. Маршировка по кругу (30 сек)</p> <p>2. Ходьба спиной вперед (35 сек)</p> <p>3. Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе (35 сек)</p> <p>4. Подскоки с продвижением вперед, руки на поясе (35 сек)</p> <p>5. Игровое упражнение «Раки пятятся» (25 сек)</p> <p>6. Стретчинг «Матрешка» (10 сек)</p> <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом (10 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (2 мин)</p> <p>Силовая гимнастика (8 мин)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (30 сек)</p> <p>Школа мяча (10 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>1. Подвижная игра «Мой мяч» (4 мин)</p> <p>2. Стретчинг «Ракета», «Собачка», «Цапля», «Павлин», «Журавль», «Черепашка».</p> <p>3. Релаксация</p>
	16, 17, 18	38	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить перебрасывать мяч друг другу, сидя на степ-платформе; - упражнять в подбрасывании и ловле мяча, стоя на степ-платформе; - развивать мышечную силу и выносливость; - воспитывать эмоциональную раскрепощенность; <p>Вводная часть:</p> <p>1. Марш по кругу в чередовании с ходьбой спиной вперед по сигналу (30 сек)</p> <p>2. Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе (35 сек)</p> <p>3. Подскоки с продвижением впереди хлопками в</p>

			<p>ладоши над головой (35 сек)</p> <p>4. Игровые упражнения «Раки пятятся» и «Колобок» чередуясь между собой (45 сек)</p> <p>5. Стретчинг «Матрешка», «Домик» (20 сек)</p> <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом (10 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (2 мин)</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (8 мин)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (90 сек)</p> <p>Школа мяча (10 мин)</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1. Подвижная игра «Мой мяч» (4 мин)</p> <p>2. Стретчинг «Ракета», «Ручеек», «Кустик», «Павлин», «Журавль», «Черепашка»</p> <p>3. Релаксация.</p>
Январь	19, 20, 21	39	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять мышцы верхнего плечевого пояса; - развивать координацию, ловкость движений; - совершенствовать психофизические качества: гибкость выносливость, внимание, слуховое и зрительное восприятие; - способствовать общему укреплению организма ребёнка; - тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; - повышать умственную и физическую работоспособность; - воспитывать волевые качества: целенаправленность, настойчивость, выдержку; - оказывать благотворное влияние на психосоматическую сферу ребенка; <p>Вводная часть:</p> <p>1. Марш и построение в три колонны (2 мин)</p> <p>2. Аэробика «зоопарк» (12 мин)</p> <p>3. Перестроение в колонну по одному (1 мин)</p> <p>4. Галоп по кругу с остановкой по сигналу, стретчинг «Журавль» (30 сек)</p> <p>5. Бег приставным шагом по кругу, руки на поясе с остановкой по сигналу, стретчинг «Цапля» (35 сек)</p> <p>6. Перестроение в три колонны (35 сек)</p> <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика (8 мин)</p> <p>Прыжковые упражнения (1 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (30 сек)</p> <p>Силовая гимнастика на степ-платформе (6 мин)</p> <p>Стретчинг «Веточка», «Собачка» (40 сек)</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин)</p> <p>Художественная гимнастика с обручем (8 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>1. Подвижная игра «Будь внимателен» (3 мин)</p> <p>2. Стретчинг «Бабочка», «Лисичка», «Кустик», «Сундучок», «Морская звезда».</p>

			3. Релаксация.
	22, 23, 24	40	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить перебрасывать малый мяч из одной руки в другую, с подбрасыванием его вверх и отскоком от пола; - упражнять в перепрыгивании через препятствия с разбега способом «ножницы»; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах, настойчивость; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба (30 сек) 2. Боковой галоп, руки на поясе (30 сек) 3. Игровое упражнение «Гномики» (30 сек) 4. Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе (30 сек) 5. Игровые упражнения «Маленькие Лягушки», «Раки» (по 30 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическими мячами (10 мин)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (1 мин)</p> <p>Дыхательные упражнения (30 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «походка и настроение» (3 мин) 2. Стретчинг «Елка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садится», «Жучок» 3. Релаксация
Февраль	25, 26, 27	41	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить подбрасывать мяч и ловить мяч с хлопком и вращением кистей рук; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться при выполнении прыжков; - развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению и растяжению мышц и связок; - воспитывать волевые качества: уверенность в своих силах и настойчивость <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба (30 сек) 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши прямыми руками перед собой (30 сек) 3. Игровые упражнения «Гномики» в чередовании с «Салютом» (30 сек) 4. Бег с захлестыванием голени назад, руки в стороны (30 сек) 5. Игровые упражнения «Маленькие лягушата» в чередовании с «Раками» (30 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (10 мин)</p>

			<p>Пальчиковая гимнастика (30 сек) Художественная гимнастика с малым мячом (8 мин) Дыхательная гимнастика (8 мин) Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Походка и настроение» (4 мин) 2. Стретчинг «Ёлка», «Паучок», «Сорванный цветок», «Солнышко садится», «Жучок» 3. Релаксация</p>
	28, 29, 30	42	<p>Задачи: - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; Вводная часть: 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Подскоки, руки на поясе (35 сек) 3. Игровое упражнение «Неваляшка» (40 сек) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с хлопками над головой, руки прямые (30 сек) 5. Игровое упражнение «Муравьишки идут назад» (40 сек) Основная часть: Степ-аэробика (10 мин) Дыхательная гимнастика (40 сек) Школа мяча (15 мин) Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин) Заключительная часть: 1. Подвижная игра «Сделай фигуру» (3 мин) 2. Стретчинг «Ракета», «Качели», «Бабочки», «Паучок», «Колобок» 3. Релаксация</p>
Март	31, 32, 33	43	<p>Задачи: - упражнять в освоении составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - учить ловить мяч двумя руками из различных исходных положений и разными способами; - обеспечить высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; Вводная часть: 1. Ходьба с хорошей отмашкой рук (30 сек) 2. Подскоки, руки на поясе, с остановкой по сигналу, стретчинг «Цапля» (35 сек)</p>

			<p>3. Приставной шаг боком с выпрямлением рук в стороны на каждый шаг (40 сек)</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, с хлопками над головой, руки прямые с остановкой по сигналу, стретчинг «Ёлка» (30 сек)</p> <p>5. Игровые упражнения «Муравьишки» чередуясь с «Муравьишки идут назад» (40 сек)</p> <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика (10 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (30 сек)</p> <p>Школа мяча (15 мин)</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (6 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>1. Подвижная игра «Сделай фигуру»</p> <p>2. Стретчинг «Пушка», «Качели», «Тигр», «Паучок», «Колобок».</p> <p>3. Релаксация</p>
	34, 35, 36	44	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить отбивать мяч при ходьбе по гимнастической скамейке; - упражнять в энергичном отталкивании во время прыжков; - закреплять умение ползать на животе; - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; <p>Вводная часть:</p> <p>1. Маршировка по кругу (30 сек)</p> <p>2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой (30 сек)</p> <p>3. Игровое упражнение «раки пятятся» (30 сек)</p> <p>4. Игровое упражнение «Поезд» (30 сек)</p> <p>5. Ходьба парами (30 сек)</p> <p>Основная часть:</p> <p>Аэробика (8 мин)</p> <p>Прыжковая гимнастика (3 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (2 мин)</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями (6 мин)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (2 мин)</p> <p>Школа мяча (8 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <p>1. Подвижная игра «Путаница» (3 мин)</p> <p>2. Стретчинг «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок».</p> <p>3. Релаксация.</p>
Апрель	37, 38, 39	45	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить ползать на животе, подтягиваясь на руках; - упражнять в отбивании мяча при ходьбе по гимнастической скамейке; - закреплять умение энергично отталкиваться во

			<p>время прыжков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать умение двигаться ритмично и выразительно; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Марш по кругу (30 сек) 2. Боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, с остановкой по сигналу (стретчинг «Журавль») (45 сек) 3. Игровое упражнение «Раки пятятся» в чередовании по сигналу с упражнением «Большие лягушки» (30 сек) 4. Игровое упражнение «Поезд» в чередовании по сигналу с стретчингом «Колобок» (60 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Аэробика (8 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (2 мин)</p> <p>Силовая гимнастика с гантелями (7 мин)</p> <p>Школа мяча (8 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Путаница» (3 мин) 2. Стретчинг «Солнышко», «Цапля машет крыльями», «Деревце», «Ручей», «Бабочка», «Кузнечик», «Цветок», «Жучок». 3. Релаксация.
	40, 41, 42	46	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить перебрасывать атлетический мяч друг другу; - закреплять умение владеть обручем; - развивать физические качества: силу и гибкость; - вызывать положительные эмоции, создавать бодрое настроение; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу (30 сек) 2. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 сек) 3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой (40 сек) 4. Игровое упражнение «Крокодил» <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом (8 мин)</p> <p>Дыхательная гимнастика (40 сек)</p> <p>Силовая гимнастика с атлетическим мячом (8 мин)</p> <p>Художественная гимнастика с обручем (12 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра малой подвижности «Скажи ласковое слово» 2. Стретчинг «Веселый жеребенок», «Самолет», «Волна», «Ковшик», «Павлин», «Колобок». 3. Релаксация
Май	43, 44, 45	47	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить перебрасывать атлетический мяч друг другу ногами;

			<ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать умение владения обручем; - развивать психофизические качества: силу и гибкость; - вызывать положительные эмоции, создавая бодрое настроение; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу (30 сек) 2. Игровое упражнение «Веселые ножки», с остановкой по сигналу, стретчинг «Цапля машет крыльями» (60 сек) 3. Ходьба приставным шагом боком с одновременными хлопками прямыми руками перед собой, с остановкой по сигналу стретчинг «Дуб» (60 сек) 4. Игровое упражнение «Крокодил», с остановкой по сигналу стретчинг «Черепашка» (60 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика с большим мячом;(10 мин) Дыхательная гимнастика; (60 сек) Силовая гимнастика (8 мин)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Скажи ласковое слово» 2. Стретчинг «Воин», «Солнышко садится», «Тигр», «Кустик», «Сундучок», «Колобок» 3. Релаксация.
46,47,48	48		<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учить вису на гимнастической стенке; - упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; - содействовать повышению физической работоспособности; - формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями; <p>Вводная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Маршировка по кругу (35 сек) 2. Бег с захлестыванием голени назад, руки на поясе (30 сек) 3. Пружинистый шаг, руки на пояс, выставлять руки в стороны на каждое приседание (40 сек) 4. Игровое упражнение «Веселые ножки» (40 сек) 5. Игровое упражнение «Гусеница» (30 сек) 6. Игровое упражнение «Маленькие лягушки» (40 сек) 7. Стретчинг «Домик» (15 сек) <p>Основная часть:</p> <p>Степ-аэробика (8 мин) Силовая гимнастика на степ-платформе (6 мин) Школа мяча (12 мин) Пальчиковая гимнастика (20 сек)</p> <p>Заключительная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Черт и краски» (3 мин) 2. Стретчинг «Звезда», «Пушка», «Паучок»,

			«Замок», «Жучок» 3. Релаксация.
--	--	--	------------------------------------

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год	1 октября	31 мая	32	48	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа - 15 минут*
Второй год	1 октября	31 мая	32	48	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа – 20 минут*
Третий год	1 октября	31 мая	32	48	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа - 25 минут*
Четвертый год	1 октября	31 мая	32	48	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа - 30 минут*

* Продолжительность занятий – 15 минут (1 академический час равен 15 минутам) для детей 3-4 лет; 20 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 4-5 лет; 25 минут (1 академический час равен 25 минутам) для детей 5-6 лет; 30 минут (1 академический час равен 30 минутам) для детей 6-7 лет (в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20)

3. Содержание 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 придает занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.

2. Степ-аэробика.
3. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Элементы дыхательной гимнастики

Каждое занятие имеет следующую структуру:

- подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижные игры для поднятия эмоционального состояния;
- основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения на степ-платформе, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
- заключительная часть - стретчинг и игры, направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в физкультурном зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, степ-платформы.

Для проведения занятий детским фитнесом каждому ребенку необходимо иметь спортивную форму.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- тематическая;
- индивидуальная;
- круговая тренировка;
- подвижные игры;
- интегрированная деятельность;
- сюрпризные моменты.

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников – показательные выступления.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на 4 года обучения в соответствии с возрастными группами детей:

2-я младшая группа – занятия – 3 раза в две недели по 15 мин.

Средняя группа – занятия – 3 раза в две недели по 20 мин.

Старшая группа – занятия – 3 раза в две недели по 25 мин.

Подготовительная к школе группа – занятия – 3 раза в две недели по 30 мин.

4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности. От данных показателей зависят структурированность занятия и уровень физической нагрузки для каждого ребенка. Отслеживание состояния здоровья на занятиях ведется постоянно (пульсометрия, внешние признаки).

Инструментарий для мониторинга — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития. В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре должен создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия по итогам учебного года.

Результаты мониторинга используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Таблица мониторинга

№п/п	Ф.И.О	владеет комбинациями и упражнениями на фитболах, степлах	владеет дыхательными упражнениями	развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	развито чувство равновесия	развита правильная осанка	сформированы двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности	ребенок чувствует и ощущает музыкальный ритм	Всего баллов

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

- высокий уровень: 1-1,4 балла;
- средний уровень: 1,5-2,2 балла;
- низкий уровень: 2,4-3 балла.

5. Методическое обеспечение программы

Основные принципы обучения: системности, последовательности, доступности.

В проведении занятий используются следующие методы обучения:

-наглядный – в выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца;

-словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений;

-словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений;

-практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программы.

На занятиях применяются фитнес технологии. Фитнес-технологии в дошкольном образовании повышают уровень проведения традиционных занятий физкультурой, вызывают положительные эмоции, удовлетворяют потребности ребенка в движении, способствуют физическому развитию и физической подготовленности. Основная цель их применения состоит в формировании осознанного отношения к оздоровительным

занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни. Применяются фитнес-технологии пяти групп.

К первой группе относятся авторские оздоровительные методики (системы), известные чаще всего по имени их создателей, такие как дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой и др.

Во вторую группу можно объединить разные оздоровительные системы, строящиеся на основе научных достижений и апробации на практике. Они связаны с использованием средств, отличных от традиционных.

К третьей группе относятся новые формы двигательной активности, такие как ритмическая гимнастика, степ-аэробика, стретчинг и др.

К четвертой группе относятся различные инновационные технологии, апробированные и пользующиеся популярностью. Среди них можно указать такие программы и технологии как танцевально-игровая гимнастика «СаФиДансе», «Игровой стретчинг» и др.

К пятой группе относятся спортивные и подвижные игры.

6. Материально-технические условия реализации программы

Оборудование и оснащение для занятий «Фитнес для малышей»

Использование в занятиях большого разнообразия видов малого спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания занятий, формой их проведения. Специфика спортивного оснащения для занятий «Фитнес для малышей» - функциональность.

Спортивное оборудование: в комплексах ритмической гимнастики, общеразвивающих упражнений используются обручи, мячи разных размеров, ленточки, скакалки, гимнастические палки, степ-платформы.

Для игр - кубики, пирамиды, стойки, пики, фишки, мягкие игрушки др. Для силовой гимнастики - гантели, эспандеры, гимнастические ролики, мешочки с песком, набивные мячи.

Требования к оборудованию: Оборудование расположено так, чтобы дети могли свободно подходить к нему, самостоятельно пользоваться, не мешая друг другу. Главное требование, предъявляемое к детскому спортивному оборудованию - безопасность. Спортивное оборудование для детей изготавливается из безопасных, экологически чистых материалов, не содержащих химически активных веществ. Металлические конструкции комплексов, качелей и тренажеров достаточно крепкие и надежные, чтобы выдержать нагрузки, многократно превышающие вес ребенка, защищены специальными мягкими материалами, лишенные острых углов. С целью обеспечения страховки, предотвращения травматизма используется набор больших и малых матов.

7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия с семьей: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребенка. Взаимодействие с семьей должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признается право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- информирование об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Перспективный план работы с родителями

Формы работы	Задачи	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.	Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, в частности к фитнесу	"Навстречу друг другу" "Зимушка-Зима"	Спортивно-развлекательное мероприятие, посвященное 23 февраля
Открытые мероприятия для родителей по детскому фитнесу Неделя детского фитнеса	Познакомить родителей с особенностями детского фитнеса. Познакомить родителей со структурой фитнес-занятия, показать разнообразные методы и приемы организации детей на занятии.	Неделя детского фитнеса	Открытое занятие для родителей по степ-аэробике «В гостях у Кроша» Открытое занятие для родителей по степ - аэробике «Сказка про Винни - Пуха и его друзей» Открытое занятие для родителей «Красивая осанка»
Консультации	Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни, физическом развитии, методов закаливания.	"Погуляем, поиграем"	"Девять правил закаливания" "Физическое развитие ребенка в домашних условиях"
Наглядная информация	Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.	"Игры для здоровья" "Профилактика детской близорукости"	"Степ-гимнастика для детей"
Домашние задания	Привлечь родителей к выполнению совместных заданий с детьми.	Оформление альбома "Мы дружим со спортом"	Изготовление газеты "Наш друг – спорт"

Список использованной литературы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. - 2009. -№4. – С. 9-13.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
12. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркин», 2016.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2014.