

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 81  
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Протокол  
Педагогического совета  
№ 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 29 от 28.08.2024 г.  
Заведующий ГБДОУ детский сад  
№ 81 Фрунзенского района СПб  
\_\_\_\_\_ Т.Ю. Захарова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Детский фитнес»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Срок освоения: 36 дней

Разработчик:  
Валеева Ирина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес» *физкультурно-спортивная.*

### Адресат программы

Программа разработана для обучающихся девочек и мальчиков в возрасте от 5 до 7 лет, в том числе для обучающихся с ОВЗ (тяжелые нарушения речи, задержка психического развития).

В возрасте от 5 до 7 лет процессам роста и развития организма свойственны определенные закономерности:

- неравномерность темпа роста и развития;
- неодновременность (гетерохронность) роста и развития отдельных органов и систем;
- обусловленность роста и развития полом;
- биологическая надежность функционирования систем организма;
- обусловленность процессов как генетическими, так и средовыми факторами;
- периодичность в изменении ростовых процессов (акселерация, децелерация, секулярный тренд).

Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов. В отличие от взрослых, ребенок постигает мир всеми органами чувств. Зрение, слух, обоняние, осязание для него одинаково важны. Дошкольник исследует мир буквально каждой частью своего существа.

Ребенок быстро учится у своих сверстников, ощущая дух соперничества. Важно с первых шагов прививать коммунибельность и доброту в общении друг с другом.

Для правильной организации физкультурно-спортивной деятельности дошкольников, необходимо учитывать потенциал детского организма и характерные особенности развития, связанные с работой опорно-двигательного аппарата; центральной нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем; анализаторов.

1. *Опорно-двигательный аппарат.* Для дошкольного возраста типично относительно равномерное развитие опорно-двигательного аппарата, при этом темпы прироста его отдельных размерных признаков различны. Примерно к двум годам вес ребенка составляет около 1/5 веса взрослого, пропорции тела начинают выравниваться. В этом возрасте у ребенка больше хрящей, чем костей, которые еще мягки и эластичны. Однако уже хорошо укрепляются кости черепа и позвоночника. Объем жировой ткани обычно уменьшается, зато увеличивается объем мышц за счет резкого увеличения двигательной активности.

Так, у детей от 5 до 7 лет костный компонент массы тела увеличивается на 18,35%, жировой – на 17,25%, мышечный – на 25%. На фоне продолжающегося окостенения скелета неправильная нагрузка может привести к сутулости и искривлениям позвоночника. Особенно часто это наблюдается у детей со слабой мускулатурой и мало двигающихся. В дошкольном возрасте требуется повышенная игровая и общая двигательная активность как средство противодействия социально обусловленной гипокинезии в рамках дошкольного дополнительного обучения. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья детей этого возраста необходим гигиенически обоснованный двигательный режим.

Такие факторы, как повышенная суставная подвижность, особая эластичность связочного аппарата, большое количество хрящевой ткани в скелетных образованиях, делают дошкольный возраст наиболее благоприятным для целенаправленного развития подвижности во всех основных суставах. Это подтверждается результатами многих исследований.

С другой стороны, из-за пластичности детского скелета важно соблюдать осторожность при использовании силовых упражнений, строго дозировать нагрузки на

позвоночник, особенно вертикального (сжимающего) давления «ударного» характера, уделяя пристальное внимание формированию правильной осанки.

Любая физическая нагрузка на ребенка должна распределяться в равной степени на все звенья тела. У дошкольников развитие мышц верхних конечностей опережает развитие мышц нижних конечностей. Наиболее интенсивно развиваются мышцы рук в 6–7 лет. К 7 годам постепенно завершается окостенение рук; укрепляются суставной и связочный аппараты, а также мышцы кисти. Это позволяет выполнять более тонкую и тяжелую работу руками, а также ряд сложных физических упражнений.

Кроме того, морфологический и функциональный потенциал еще не достигает своих максимальных значений. Для формирования мышечной системы и функции энергообеспечения критическим оказывается 7-летний возраст. Поэтому следует подбирать физические упражнения развивающего характера и сочетать движения отдельными звеньями тела, регулируя степень физической нагрузки в соответствии с конкретным возрастным этапом.

2. *Центральная нервная система.* В дошкольном возрасте почти завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток; вместе с тем, возбуждение преобладает над торможением. Большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы в возрасте от 5 до 7 лет, все это способствует лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

К концу дошкольного возраста, по мере структурно-функционального созревания мозга, совершенствуются нейрофизиологические механизмы, и возрастают функциональные и адаптационные возможности ребенка.

3. *Дыхательная система.* В дошкольном возрасте значительно увеличивается масса легких, а структурные изменения обуславливают повышение их жизненной емкости. В начале этого периода активнее меняются показатели эффективности легочного газообмена (поглощение кислорода и выделение углекислого газа), увеличиваются возможности системы в максимальной вентиляции легких (МВЛ). Морфологические исследования показали, что легкие детей, по сравнению со взрослыми, содержат больше рыхлой клетчатки, богатой лимфатическими сосудами и коллагеновыми волокнами, что определяет их большую эластичность и меньшую воздушность. Рост бронхиального дерева продолжается весь период роста ребенка, хотя дифференцировка бронхов заканчивается к 7 годам. Одновременно с увеличением возможностей внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной мышечной работе.

Данные изменения свидетельствуют о повышении потенциала в обеспечении мышц кислородом, совершенствовании энергообменных процессов. Благодаря возрастным изменениям в системе дыхания детей расширяются ее функциональные границы, что, прежде всего, сказывается на увеличении возможной продолжительности физических упражнений наряду с высокой частотой дыхания и относительно небольшими дыхательными объемами. Поэтому, развивая у дошкольников выносливость, необходимо строго регламентировать физические нагрузки.

4. *Сердечно-сосудистая система.* Сердечно-сосудистая система дошкольников имеет следующие особенности:

Масса сердца возрастает в 5 раз к 6 годам. В 7 лет вес сердца составляет 0,5% веса всего тела (соотношение, близкое к показателям взрослого). При этом органы и ткани организма детей снабжаются кровью почти в два раза быстрее, чем у взрослых. Причина этому - более высокая частота сердечных сокращений и скорость кровотока, что на фоне пониженного артериального давления, вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы.

Частота пульса у детей во время физической нагрузки небольшой интенсивности отмечается в пределах 100-130 ударов в минуту, для нагрузки средней интенсивности - 130-

150 ударов в минуту, учащение же пульса до 180-200 ударов в минуту свойственно для предельной нагрузки.

В целом, сердечно-сосудистая система дошкольников обеспечивает выполнение физической работы различной интенсивности и напряженности, но в сочетании с дыхательной системой, она в большей степени содействует движениям аэробного характера и регламентирует длительные физические упражнения.

5. *Анализаторы.* Степень развития двигательного анализатора детей дошкольного возраста можно оценить, как зрелую. Вместе с тем, функциональные возможности двигательного и других анализаторов различны, что в какой-то мере объясняется недостаточной сформированностью отдельных областей коры головного мозга, которые программируют и контролируют произвольные движения, что отражается на освоении и воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой. У дошкольников комплекс анализаторов отвечает за выполнение разнообразных физических упражнений различной параметрической модальности (силовые, точностные, амплитудные и т. п.) на фоне постоянного совершенствования анализаторных систем.

*Давая характеристику обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет в целом, можно сделать следующие выводы:*

- у детей увеличиваются разного рода нагрузки, организм ускоренно развивается и перестраивается;
- физическое развитие детей сопровождается значительными колебаниями различных параметров;
- определенная динамика «чувствительности» организма к внешним воздействиям, в частности к физическим упражнениям конкретной направленности, требующая акцентированного физического развития.

*Характеристика детей от 5 до 7 лет с тяжелыми нарушениями речи.*

Внимание детей с речевыми нарушениями характеризуется неустойчивостью, трудностями включения, переключения, и распределения. У этой категории детей наблюдается сужение объема внимания, быстрое забывание материала, особенно вербального (речевого), снижение активной направленности в процессе припоминания последовательности событий, сюжетной линии текста. Многим из них присущи недоразвитие мыслительных операций, снижение способности к абстрагированию, обобщению. Детям с речевой патологией легче выполнять задания, представленные не в речевом, а в наглядном виде. Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства разной степени выраженности. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания. Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Им присущи неустойчивость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

*Характеристика детей от 5 до 7 лет с задержкой психического развития.*

У всех детей с задержкой психического развития не сформирована готовность к школьному обучению, проявляющаяся в трудностях овладения навыками чтения и письма, трудностях в произвольной организации деятельности: они не умеют последовательно выполнять инструкции учителя, переключаться по его указанию с одного задания на другое. При этом учащиеся быстро утомляются, работоспособность их падает с увеличением нагрузки, а иногда просто отказываются завершать начатую деятельность. Всем детям с задержкой психического развития свойственно снижение внимания, которое может носить разный характер: максимальное напряжение внимания в начале выполнения задания и

последующее его снижение; наступление сосредоточения внимания после некоторого периода работы; периодические смены напряжения внимания и его спада на протяжении всего времени работы. Исследования психологов выявили у большинства детей с задержкой психического развития неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, пространственные и временные нарушения, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ. Таким детям нужно больше времени для приема и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений. Особенно ярко это проявляется в сложных условиях (например, при наличии одновременно действующих речевых раздражителей, имеющих значимое для ребенка смысловое и эмоциональное содержание).

### **Актуальность программы**

Физическое развитие детей рассматривается как один из обобщающих параметров здоровья и социального благополучия общества. Именно особенности развития детского организма определяют основные перспективы здоровья последующих поколений, включая потенциальное долголетие и передачу определенных им качеств. На занятиях фитнесом дети не только получают необходимые знания, но и познают себя, возможности своего организма, закаляют свой характер, формируют тело.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программе дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Становясь участниками детско-взрослых образовательных сообществ, таких как детский фитнес, ребенок с ОВЗ получает широкий социальный опыт конструктивных взаимодействий и продуктивной деятельности. Обучение детскому фитнесу помогает многим детям, в том числе с ОВЗ, не отставать в развитии от своих сверстников. Расширение круга общения, возможностей полноценного самовыражения, самореализации позволяет этой категории детей преодолеть замкнутость, мнимую ущербность, чувствовать себя полноценными членами общества. Детский фитнес, это грамотно подобранная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением новейшего инвентаря и оборудования.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы - 36 часов, 36 дней.

Объем - 36 часов (на 1 год)

Количество занятий в неделю - 1

Количество занятий в месяц - 4

Максимальные нагрузки на обучающихся за 1 занятие соответствуют нормативным требованиям СанПиН 2.4.1.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Продолжительность занятий:

- обучающиеся 5-7 лет - 30 минут (академический час равен 30 минутам).

Предусмотрены обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью 10 минут.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение детской активности за счет занятий физической культурой с использованием фитболов и степ - платформ.

**Задачи:****Обучающие:**

- сформировать у обучающихся навыки пространственной ориентировки и координации;
- познакомить с упражнениями, направленными на укрепление опорно-двигательного аппарата.

**Развивающие:**

- обеспечить возможность для развития воображения, находчивости и познавательной активности у детей;
- способствовать развитию чувства ритма, согласованности движений с музыкой;
- развивать морально-этические качества личности через двигательную деятельность.

**Воспитательные:**

- формировать ценностное отношение к здоровью, мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

**Планируемые результаты:****Личностные:**

- у обучающихся будут воспитаны такие качества, как инициатива, самостоятельность в двигательной деятельности, умение вести себя в коллективе сверстников;
- будут сформированы представления о здоровом образе жизни;
- будет более развито воображение и творческая активность.

**Метапредметные:**

- ребенок научится договариваться с людьми (другими детьми), согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща;
- ребенок научится контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок научится принимать собственные решения.

**Предметные:**

- ребенок освоит конкретную практику упражнений с фитболом и степ-платформой;
- ребенок познакомится с правилами спортивных игр.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** язык реализации - государственный язык РФ - русский.

**Форма обучения:** форма обучения - очная.

**Особенности организации**

Особенности организации образовательного процесса обучающихся характеризуются с учётом их психолого-педагогических особенностей и особых образовательных потребностей.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» состоит из двух модулей: фитбол-гимнастика, степ-аэробика. Занятия чередуются по модулям: фитбол-гимнастика/степ-аэробика. Занимающиеся с фитболами и на степ-платформе должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

**Фитбол-гимнастика**

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач.

Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей,

способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

#### *Степ-аэробика*

Степ-аэробика постепенно завоевывает свое место в физической культуре. Этому способствует, положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с необычным предметом - платформой (степ). Степ, это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см, платформа изготовлена из плотного полиэтиленового или деревянного каркаса, который выдерживает нагрузку и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

В основной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. Снаряд очень полезен в работе с детьми.

- Первый плюс, это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

- Второй плюс - у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

- Третий плюс, это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

- Четвертый плюс, это воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

В основе движений лежат базовые шаги аэробики, танцевальная стилизация упражнений. Такие движения доступны практически всем. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься дети с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

**Структура занятия** по дополнительной общеразвивающей программе состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Каждое занятие является единым целым, в котором все компоненты тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительной части занятия отводится от 5 до 15% общего времени. Основной задачей этой части занятия является создание положительного эмоционального настроения обучающихся к предстоящей работе. В подготовительную часть занятия входят: приветствие, разминка, стимуляция на предстоящее занятие.

Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности. Разучиваются основные элементы общеразвивающей программы «Детский фитнес» (упражнения с фитболом, степ – аэробика), совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

Заключительная часть занятия занимает от 3 до 7 % общего времени. В этой части занятия проводятся упражнения, не требующие больших физических затрат, игры малой подвижности. Выполняются упражнения на релаксацию с использованием мелодичной музыки со звуками природы, шумом моря, пением птиц. Подводится итог занятия.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и интеллектуальным возможностям обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» позволяет не только активизировать двигательную активность у обучающихся, но и способствует социальной адаптации, формированию здорового образа жизни у обучающихся.

#### **Условия набора и формирования групп**

*В группах по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно- спортивной направленности «Детский фитнес» совместно с нормотипичными детьми обучаются дети с ОВЗ и дети-инвалиды.*

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» реализуется по персонифицированному финансовому

сертификату дополнительного образования.

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» производится на основании запроса родителей (законных представителей) обучающихся 5-7 лет.

В группы принимаются обучающиеся посещающие старшие и подготовительные к школе группы 5-7(8) лет, без предъявления особых требований к уровню познавательных, творческих и физических возможностей. Предварительный отбор не проводится.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» не менее 10 обучающихся, группы разновозрастные.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

#### ***Формы организации и проведения занятий***

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» является групповая форма. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, это связано с их индивидуальными возможностями и способностями, а также различиями в темпах усвоения материала.

Все проводимые занятия включают в себя теоретическую и практическую часть.

#### ***Формы работы, используемые для проведения занятий:***

- беседа;
- обсуждение;
- задание;
- игра;
- соревнование;
- конкурс;
- физкультурная минутка;
- физическое упражнение;
- тренировка;
- физкультурный праздник.

#### ***Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:***

- игра - основной метод проведения занятий,
- наглядный метод (демонстрация, презентация, показ),
- словесный метод (рассказ, беседа, объяснение),
- практический метод (соревнование, тренировка, физическое упражнение).

Методические приёмы варьируются в зависимости от используемого материала, его содержания, объёма программных умений, индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

#### ***Материально-техническое оснащение программы дополнительного образования***

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» осуществляется в физкультурном зале ГБДОУ № 81.

Ноутбук - 1 шт.

Видеопроектор – 1 шт.

Экран – 1 шт.

Музыкальный центр - 1 шт.

Стеллаж для пособий - 1шт.

Специальная литература.

Аудиозаписи.

Мнемотаблица «Сказка».

Гимнастические маты.

Скамьи - 4 шт. Стул взрослый – 1 шт.



Фитболы - 10 шт. Степ-платформы - 10 шт.

Обручи – 10 шт.

Мячи, гантели, ленточки, султанчики, флажки по количеству детей и т.д.

Мячи большие, средние, маленькие.

Мячи массажные.

Коврики гимнастические.

### **Кадровое обеспечение программы дополнительного образования**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) требованиям профессионального стандарта.

Дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» в организации реализует педагог дополнительного образования, прошедший курсы повышения квалификации по направлению «Педагог дополнительного образования».

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Наименование Темы занятия	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
<b>ОКТАБРЬ</b>				
«Школа больших мячей»	2	1	1	Наблюдение, анализ физического состояния обучающихся
«Вместе весело шагать»	2	1	1	Наблюдение, анализ физического состояния обучающихся
<b>НОЯБРЬ</b>				
«Фитбол сказка»	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ выполненного задания
«Движение в музыке»	3	0,5	2,5	Наблюдение, анализ выполненного задания
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
«Волшебные мячи»	2	0	2	Наблюдение, анализ выполненного задания
«Волшебные ступеньки»	2	0	2	Наблюдение, анализ выполненного задания
<b>ЯНВАРЬ</b>				
«Приключение на мячах»	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ выполненного задания
«Степ-спорт»	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ выполненного задания

<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
«Олимпиада по футбол-гимнастике»	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ выполненного задания
«Степ-сказка»	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ выполненного задания
<b>МАРТ</b>				
«Королевство мячей»	3	0,5	2,5	Наблюдение, анализ выполненного задания
«Степ-соревнования»	2	0	2	Наблюдение, анализ выполненного задания
<b>АПРЕЛЬ</b>				
«Танцы на мячах»	3	0,5	2,5	Наблюдение, анализ выполненного задания
«Степ-путешествие»	2	0	2	Наблюдение, анализ выполненного задания
<b>МАЙ</b>				
«Тренировка-соревнование»	2	0	2	Наблюдение, анализ выполненного задания
«Творчество на степах»	2	0	2	Наблюдение, анализ выполненного задания
Спортивный праздник «Спорт, это жизнь»	1	0	1	Наблюдение, анализ проведенного праздника
<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий/1 занятие в неделю
1 год	02.10.23	31.05.24	34	36	36 часов	Среда 15.30 - 16.00

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» направлена на оздоровление детей и приобщение детей к спорту.

### Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышение детской активности за счет занятий физической культурой с использованием фитболов и степ - платформ.

### Задачи:

#### Обучающие:

- сформировать у обучающихся навыки пространственной ориентировки и координации;
- познакомить с упражнениями, направленными на укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### Развивающие:

- обеспечить возможность для развития воображения, находчивости и познавательной активности у детей;
- способствовать развитию чувства ритма, согласованности движений с музыкой;
- развить морально-этические качества личности через двигательную деятельность.

#### Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к здоровью, мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

### Содержание образовательной программы

Месяц	Номер занятия	Тема занятия	Задачи	Теория Практика	Контроль
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	<b>1, 2</b>	«Школа больших мячей»	<p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p><b>Теория:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое фитбол;</li> <li>- почему полезно заниматься с фитболом;</li> <li>- техника безопасности во время занятий.</li> </ul> <p><b>Практика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе;</li> <li>- передача мяча сверху, от себя, снизу;</li> <li>- движения под музыку сидя на фитболе по показу педагога;</li> <li>- подвижная игра с фитболом: «Цепочка».</li> </ul>	<b>Наблюдение, анализ физического состояния обучающихся</b>
	<b>3, 4</b>	«Вместе	Дать представление о	<b>Теория:</b>	

		весело шагать»	степ-платформе. Изучать базовые шаги, комбинации и упражнения на степ-платформах. Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия; Учить сочетать движения с музыкой и словом. Развивать внимание, память.	- что такое степ-платформа; - почему полезно заниматься на степ-платформе; - техника безопасности во время занятий. <b>Практика:</b> - прыжки обычные на степе на 2 ногах; - ходьба с перешагиванием через степы; - бег на месте на полу; - подвижные игры: «Пингвины на льдине», «Качели».	<b>я</b>
<b>Н О Я Б Р</b>	<b>5, 6</b>	«Фитбол сказка»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	<b>Теория:</b> - о важности правильного дыхания; - почему герои сказок побеждают зло. <b>Практика:</b> - чередование разных видов ходьбы с бегом и прыжками с фитболом в руках; - разучивание танца на фитболе; - выполнение упражнения, сидя на фитболе под музыку по показу педагога. - общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе; - разучивание подвижных игр «Карусель», «Хоп-стоп»; - релаксация на мяче.	<b>Наблюдение, анализ физического состояния обучающихся</b>
	<b>7, 8, 9</b>	«Движение в музыке»	Учиться двигаться соответственно	<b>Теория:</b> - об умении	

<b>Б</b>			<p>музыке. Совершенствовать координацию движений. Развивать грацию и ловкость.</p>	<p>сочетания движений с музыкой; - спорт и музыка; - пластика движений. <b>Практика:</b> - запрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см; - упражнения на координацию движений; - легкий бег на степе чередуется с ходьбой; - разучивание связки из 2 шагов; - подвижные игры: «Фигуры» «Дерево на ветру».</p>	<b>Я</b>
	10, 11	«Волшебные мячи»	<p>Учить шагам с обручем в руках. Повторить развивающие упражнения. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога.</p>	<p><b>Практика:</b> - приставные шаги в сторону на носках с обручем в руках, приставные шаги назад с обручем в руках. - развивающие упражнения, сидя на фитболе; - разучивание танца на фитболе; - подвижная игра с фитболом «Карусель»; - разучивание подвижных игр «Цепочка», «Турки»; - релаксация на мячах.</p>	
	12, 13	«Волшебные	Закрепить	<b>Практика:</b>	

Д Е К А Б Р Ь		ступеньки»	<p>разученные упражнения с добавлением рук. Разучить новые шаги. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.</p>	<p>- прыжки обычные на степе на одной ноге; - ходьба «змейкой» между степенями с разными заданиями для рук, ног; - бег вокруг степа; - разучивание новых шагов на степе; - разучивание связки из 3 шагов; - подвижные игры: «Уголки», «Дровосек».</p>	<p><b>Наблюдение, анализ выполненного задания</b></p>
	14, 15	«Приключения на мячах»	<p>Научить играм-эстафетам с фитболом. Развивать творческое мышление, выносливость. Повторить развивающие упражнения.</p>	<p><b>Теория:</b> - что такое игры-эстафеты; - соблюдение правил игр-эстафет; - как придумать движения под музыку. <b>Практика:</b> - игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот»; - творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом»; - подвижные игры с фитболом: «Карусель», «Хоп-стоп», «Цепочка», «Турки»; - общеразвивающие упражнения,</p>	

<b>Я Н В А Р Ь</b>				<p>сидя на фитболе; - релаксация, заминка.</p>	<b>Наблюдение, анализ выполненног о задания</b>
	<b>16, 17</b>	«Степ-спорт»	<p>Совершенствовать координацию движений и чувство равновесия. Совершенствовать умение сочетать движения с музыкой и словом. Развивать внимание, память.</p>	<p><b>Теория:</b> - танцы, это спорт; - почему важно соблюдать баланс. <b>Практика:</b> - баланс на одной ноге; - прыжки со сменой ног по периметру степа; - шаги на степе; - танцевальные движения на степе; - ходьба в рассыпную с хлопками над головой; - лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой; - подвижные игры: «Самый ловкий» «Жук».</p>	
	<b>18, 19</b>	«Олимпиада по футбол - гимнастике»	<p>Развивать гибкость и координацию движений. Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни.</p>	<p><b>Теория:</b> - история олимпийского движения. <b>Практика:</b> - 1 станция - общеразвивающие упражнения; - 2 станция - метание мяча из-за головы, снизу-вперед; - 3 станция - танец на фитболе; - 4 станция - подвижные игры: «Хоп-стоп», «Цепочка», «Турки»; - 5 станция - игры-эстафеты с футболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке»,</p>	

Ф Е В Р А Л Ь	20, 21	«Степ-сказка»	Учить детей по мнемотаблицам делать общеразвивающие упражнения. Учить детей по мнемотаблицам выполнять пройденные основные виды движений. Учить детей внимательно слушать сказку и с педагогом одновременно выполнять движения на степе соответствующие мнемотаблице и тексту.	«Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот»; - 6 станция - релаксация. <b>Теория:</b> - что такое сказка, чему она нас учит; - что такое мнемотаблица. <b>Практика:</b> - общеразвивающие упражнения на степе; - выполнение основных видов движений; - выполнение движений на степе соответствующие мнемотаблице и тексту; - разучивание танца на степе из 4 шагов.	Наблюдение, анализ выполненного задания
	22, 23, 24	«Королевство мячей»	Развивать силу всех групп мышц, глазомер, гибкость и пластичность. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений с использованием фитбола в соответствии с темпом и ритмом музыки, единым коллективом. Воспитывать коммуникативные свойства личности, дисциплинированность и организованность.	<b>Теория:</b> - подвижные игры для развития ловкости; - массаж для оздоровления. <b>Практика:</b> - придумывание движений под музыку; - совместное творчество детей и педагога; - танцы сидя на фитболе; - разучивание подвижной игры «Высота»; - разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе; - массаж в парах с фитболом - разучивание	
М А Р Т					



				подвижных игр: «Быстрая гусеница», «Горячий мяч».	<b>задания</b>
25, 26	«Степ-соревнования»	Поддерживать интерес заниматься степ-аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.		<b>Практика:</b> - разучивание связок из нескольких шагов; - прыжки, стоя боком на степе; - ходьба на степ с разным положением рук; - боковой галоп вокруг степов; - соревнования двух команд по танцам на степе; - подвижные игры: «Лиса и тушканчики» «Хомячок».	
27, 28, 29	«Танцы на мячах»	Учить вальсовому шагу. Учить бегу с ловлей и увертыванием. Учить запрыгивать на мяч. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.		<b>Теория:</b> - просмотр презентации «Русский вальс». <b>Практика:</b> - вальсовый шаг в сторону с обручем в руках, ходьба с перекатом с пятки на носок; - бег с ловлей и увертыванием «змейкой» с мячом в руках, обегая поставленные в ряд предметы; - разучивание общеразвивающих упражнений; - разучивание танца сидя на фитболе; - запрыгивание на мяч с разведением ног в стороны, с приземлением на мат на согнутые ноги (с разбега); - танцы на мячах;	

<b>А П Р Е Л Ь</b>				- разучивание подвижной игры «Фитбол-пятнашки».	<b>Наблюдение, анализ выполненного задания</b>
	<b>30, 31</b>	«Степ-путешествие»	Учить новые шаги и прыжки на степ. Продолжать развивать мышечную силу ног. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.	<b>Практика:</b> - кинезиологические упражнения; - ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе; - шаги и прыжки на степе; - разучивание связки из 5 шагов; - беговые упражнения; - подвижные игры: «Путешествие в Москву», «Паук и мухи».	
	<b>32, 33</b>	«Тренировка-соревнование»	Развивать навык выполнения основных видов движения: ходьба, по гимнастической скамейке прокатывая мяч перед собой; прокатывание на мяче, на животе; ползание на животе с мячом между согнутых ног. Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений. Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.	<b>Практика:</b> - 1 станция - общеразвивающие упражнения; - 2 станция - бросать и ловить фитбол снизу-вперед к педагогу с расстояния до 1 метра; - 3 станция - танец; - 4 станция — подвижные игры: Подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол-пятнашки», «Горячий мяч»; - 5 станция - игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От	

				<p>ворот до ворот»;          - 6 станция – творческий танец с фитболом;          - 7 станция - релаксация.</p>	
34, 35	«Творчество на стечах»	<p>Учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой характера музыки.          Учить выражать эмоции через движение.          Развивать способность к импровизации.          Развивать умение действовать в общем темпе.</p>	<p><b>Практика:</b>          - кинезиологические упражнения;          - повторение изученных шагов;          - разучивание связки из 5 шагов;          - составление «своей» связки из изученных шагов;          - прыжки на степе на 2 ногах с полуприседом;          - ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной;          - бег с высоким подниманием колен;          - подвижные игры:          «Не оставайся на земле»          «Насос».</p>	<p><b>Наблюдение, анализ выполненного задания</b></p>	
36	Спортивный праздник «Спорт, это жизнь»	<p>Проверить умения и навыки основных видов движений, полученных в течение учебного года.          Воспитание положительных черт характера.</p>	<p><b>Практика:</b>          - спортивный праздник с упражнениями на степ-платформах и фитболах с элементами соревнования.</p>		

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- у обучающихся будут воспитаны такие качества, как инициатива, самостоятельность в двигательной деятельности, умение вести себя в коллективе сверстников;
- будут сформированы представления о здоровом образе жизни;
- будет более развито воображение и творческая активность.

**Метапредметные:**

- ребенок научится договариваться с людьми (другими детьми), согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща;
- ребенок научится держать равновесие;
- ребенок научится контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок научится принимать собственные решения.

**Предметные:**

- ребенок освоит конкретную практику упражнений с фитболом и степ-платформой;
- ребенок познакомится с правилами спортивных игр.

**Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Тема занятия	Всего ак. часов	В том числе		Занятие		Дата занятия	
			Теория	Практика	Теория	Практика	План	Факт
1, 2	«Школа больших мячей»	2	1	1	- что такое фитбол; - почему полезно заниматься с фитболом; - техника безопасности во время занятий.	- комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе; - передача мяча сверху, от себя, снизу; - движения под музыку сидя на фитболе по показу педагога; - подвижная игра с фитболом: «Цепочка».		
3, 4	«Вместе весело шагать»	2	1	1	- что такое степ-платформа; - почему полезно заниматься на степ-платформе; - техника безопасности во время занятий.	- прыжки обычные на степе на 2 ногах; - ходьба с перешагиванием через степы; - бег на месте на полу; - подвижные игры: «Пингвины на льдине», «Качели».		
5, 6	«Фитбол сказка»	2	0,5	1,5	- о важности правильного дыхания; - почему герои сказок побеждают зло.	- чередование разных видов ходьбы с бегом и прыжками с фитболом в руках; - разучивание танца на фитболе; - выполнение упражнения, сидя на фитболе под		

						<p>музыку по показу педагога.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе;</li> <li>- разучивание подвижных игр «Карусель», «Хоп-стоп»;</li> <li>- релаксация на мяче.</li> </ul>		
7, 8, 9	«Движение в музыке»	3	0,5	2,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- об умении сочетания движений музыкой;</li> <li>- спорт музыка;</li> <li>- пластика движений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- запрыгивание на степ, спрыгивание в обруч на полу на расстоянии 30 – 40 см;</li> <li>- упражнения на координацию движений;</li> <li>- легкий бег на ступе чередуется с ходьбой;</li> <li>- разучивание связки из 2 шагов;</li> <li>- подвижные игры: «Фигуры» «Дерево на ветру».</li> </ul>		
10, 11	«Волшебные мячи»	2	0	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приставные шаги в сторону на носках с обручем в руках, приставные шаги назад с обручем в руках.</li> <li>- развивающие упражнения, сидя на фитболе;</li> <li>- разучивание танца на фитболе;</li> <li>- подвижная игра с фитболом «Карусель»;</li> <li>- разучивание подвижных игр «Цепочка», «Турки»;</li> <li>- релаксация на мячах.</li> </ul>		
12, 13	«Волшебные ступеньки»	2	0	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки обычные на ступе на одной ноге;</li> <li>- ходьба «змейкой» между ступами с</li> </ul>		

						<ul style="list-style-type: none"> <li>разными заданиями для рук, ног;</li> <li>- бег вокруг степа;</li> <li>- разучивание новых шагов на степе;</li> <li>- разучивание связки из 3 шагов;</li> <li>- подвижные игры: «Уголки», «Дровосек».</li> </ul>		
14, 15	«Приключения на мячах»	2	0,5	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое игры-эстафеты;</li> <li>- соблюдение правил игр-эстафет;</li> <li>- как придумать движения под музыку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «Отворот до ворот»;</li> <li>- творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом»;</li> <li>- подвижные игры с фитболом: «Карусель», «Хоп-стоп», «Цепочка», «Турки»;</li> <li>- общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе;</li> <li>- релаксация, заминка.</li> </ul>		
16, 17	«Степ-спорт»	2	0,5	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- танцы, это спорт;</li> <li>- почему важно соблюдать баланс.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баланс на одной ноге;</li> <li>- прыжки со сменой ног по периметру степа;</li> <li>- шаги на степе;</li> <li>- танцевальные движения на степе;</li> <li>- ходьба в рассыпную с хлопками над головой;</li> <li>- лёгкий бег на степе чередуется с ходьбой;</li> <li>- подвижные игры: «Самый ловкий» «Жук».</li> </ul>		
18, 19	«Олимпиада по фитбол-»	2	0,5	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- история олимпийского движения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 станция общеразвивающие упражнения;</li> </ul>		

	гимнастике»					<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 станция - метание мяча из-за головы, снизу-вперед;</li> <li>- 3 станция - танец на фитболе;</li> <li>- 4 станция - подвижные игры: «Хоп-стоп», «Цепочка», «Турки»;</li> <li>- 5 станция - игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот»;</li> <li>- 6 станция - релаксация.</li> </ul>		
20, 21	«Степ-сказка»	2	0,5	1,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое сказка, чему она нас учит;</li> <li>- что такое мнемотаблица.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения на степе;</li> <li>- выполнение основных видов движений;</li> <li>- выполнение движений на степе соответствующие мнемотаблице и тексту;</li> <li>- разучивание танца на степе из 4 шагов.</li> </ul>		
22, 23, 24	«Королевство мячей»	3	0,5	2,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры для развития ловкости;</li> <li>- массаж для оздоровления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- придумывание движений под музыку;</li> <li>- совместное творчество детей и педагога;</li> <li>- танцы сидя на фитболе;</li> <li>- разучивание подвижной игры «Высота»;</li> <li>- разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе;</li> <li>- массаж в парах с фитболом</li> <li>- разучивание подвижных игр: «Быстрая</li> </ul>		

						гусеница», «Горячий мяч».		
25, 26	«Степ-сореvнования»	2	0	2		- разучивание связок из нескольких шагов; - прыжки, стоя боком на степе; - ходьба на степ с разным положением рук; - боковой галоп вокруг степов; - соревнования двух команд по танцам на степе; - подвижные игры: «Лиса и тушканчики» «Хомячок».		
27, 28, 29	«Танцы на мячах»	3	0,5	2,5	- просмотр презентации «Русский вальс.	- вальсовый шаг в сторону с обручем в руках, ходьба с перекатом с пятки на носок; - бег с ловлей и увертыванием «змейкой» с мячом в руках, обегая поставленные в ряд предметы; - разучивание общеразвивающих упражнений; - разучивание танца сидя на фитболе; - запрыгивание на мяч с разведением ног в стороны, с приземлением на мат на согнутые ноги (с разбега); - танцы на мячах; - разучивание подвижной игры «Фитбол-пятнашки».		
30, 31	«Степ-путешествие»	2	0	2		- кинезиологические упражнения; - ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе;		



						<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги и прыжки на степе;</li> <li>- разучивание связки из 5 шагов;</li> <li>- беговые упражнения;</li> <li>- подвижные игры: «Путешествие в Москву», «Паук и мухи».</li> </ul>		
32, 33	«Тренировка-соревнование»	2	0	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 станция - общеразвивающие упражнения;</li> <li>- 2 станция - бросать и ловить фитбол снизу-вперед к педагогу с расстояния до 1 метра;</li> <li>- 3 станция - танец;</li> <li>- 4 станция — подвижные игры: Подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол-пятнашки», «Горячий мяч»;</li> <li>- 5 станция - игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот»;</li> <li>- 6 станция — творческий танец с фитболом;</li> <li>- 7 станция - релаксация.</li> </ul>		
34, 35	«Творчество на степе»	2	0	2		<p>Практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кинезиологические упражнения;</li> <li>- повторение изученных шагов;</li> <li>- разучивание связки из 5 шагов;</li> <li>- составление «своей» связки из изученных шагов;</li> <li>- прыжки на степе на 2 ногах с</li> </ul>		

						<p>полуприседом;  - ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной;  - бег с высоким подниманием колен;  - подвижные игры: «Не оставайся на земле» «Насос».</p>		
36	Спортивный праздник «Спорт, это жизнь»	1	0	1		<p>- спортивный праздник с упражнениями на степ-платформах и фитболах с элементами соревнования.</p>		

**М  
е  
т  
о  
д  
и  
ч  
е  
с  
к  
и  
е  
м  
а  
т  
е  
р  
и  
а  
л  
ы**

## Методические материалы

Для проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» используются фитнес-технологии: фитбол-гимнастика; степ-аэробика; аэробика; ритмическая гимнастика; игровой стретчинг.

Для проведения занятий по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» используются следующие ресурсы:

1. Презентация «Русский вальс».
2. Мнемотаблица «Сказки».
3. Дидактический материал:
  - картотека подвижных игр;
  - картотека дыхательной гимнастики;
  - картотека упражнений на релаксацию;
  - картотека комплексов с предметами и без;
  - картотека физкультурных минуток.
4. Музыкальные произведения:
  - «Песня о волшебном цветке» слова — М. Пляцковского, музыка — Ю. Чичков;
  - «Заводные игрушки» слова — Ю. Энтина, музыка — Е. Крылатова;
  - «Что я за птица?» музыка и слова — Г. Гладкова;
  - «Песенка про жирафа» слова — Ю. Энтина, музыка — Ю. Чичков;
  - «Буратино» слова — Ю. Энтина, музыка — А. Рыбникова;
  - «Лесной олень» слова — А. Тимофеевского, музыка — В. Шаинского;
  - «Песенка львенка и черепахи» слова-С. Козлова, музыка — Г. Гладкова;
  - «Песенка мамонтенка» слова-Д. Непомнящая, музыка — В. Шаинского;
  - «Песня водяного» слова — Ю. Энтина, музыка — М. Дунаевского;
  - «Облака» слова — С. Козлова, музыка — В. Шаинского;
  - «Чебурашка» слова — Э. Успенского, музыка — В. Шаинского.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» используются следующие методические пособия:

1. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика для детей 5-7 лет» М.: ТЦ СФЕРА (2016 год).
2. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. «Мяч и речь» СПб.: КАРО (2003 год).
3. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Занятия фитбол - аэробикой с детьми» РГПУ им. Герцена А. И. (2011 год).
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников» СПб.: Речь; М.: Сфера, (2009 год).
5. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» М.: ТЦ СФЕРА (2017 год).

## Оценочные материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» педагогом дополнительного образования проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися. Достижения обучающихся должны рассматриваться педагогом дополнительного образования с позиции деятельности, которую он осуществляет совместно с обучающимися.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детский фитнес» являются: *педагогический мониторинг*.

### *Мониторинг усвоения программного материала по Степ-аэробике (Приложение 1)*

#### *Критерии:*

- владение доской;
- строевые упражнения;
- игро-ритмика;
- танцевальные шаги

*К концу года должны знать и уметь основные элементы упражнений в степ-аэробике:*

- базовый шаг (Basic Step);
- шаг ноги врозь, ноги вместе (V-step);
- приставной шаг (tap up, tap down);
- шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (lift);
- касание платформы носком свободной ноги (step tap);
- шаги – ноги вместе, ноги врозь (Straddle up);
- шаг с поворотом (turn step);
- шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы;
- шаги через платформу в продольном направлении (across);
- выпады (lunges);
- шаги углом (L-step).

### *Мониторинг усвоения программного материала по футбол-гимнастике (Приложение*

2)

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. *Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.* Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич.

Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

#### *Критерии оценки выполнения:*

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

*Высокий уровень.* Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

*Средний уровень.* С помощью педагога выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

*Низкий уровень.* Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

### **Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников**

Разъяснять родителям на родительских собраниях, в личных беседах, (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на:

- формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту;
- формирование у ребенка привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (фитнес), совместными подвижными играми;
- создание дома спортивного уголка;
- покупку ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка и т.д.);
- совместный просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках, организуемых в детском саду.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Информационные источники для педагогов:

1. Алмазова О.В., 1. «Развитие саморегуляции у дошкольников 5 -7 лет», от рождения до школы, Методическое пособие Мозаика-Синтез, -2020 г.
2. Борисова, В.В./Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников/Учебно – методическое пособие/В.В. Борисова, Т.А. Шестакова/Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, – 2011. – 84 с.
3. Власенко Н.Э./Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)/ СПб: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС»/2015. – 112с.
4. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет», Творческий Центр СФЕРА-2020 г.
5. Завьялова Т.П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста, Издательство Юрайт-2020 г.
6. Кузина И./Степ-аэробика для дошкольников//Дошкольное образование// Журнал/2008 г. [Электронный ресурс]. <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>
7. Пономарев, Г.Н. Применение детского фитнеса в дошкольных образовательных учреждениях/Пономарев Г.Н., Казакевич Н.В., Кузьмина С.В.//Культура физическая и здоровье. – 2013. – № 4 (46). – С.20–23.
8. Рыбкина О. Н., Морозова Л. Д. Аннотация к книге «Фитнес в детском саду. Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет», Издательство: АРКТИ, 2020 г.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В./Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы намячах»/ 2008 г. [Электронный ресурс]. [https://herzen-ffk.my1.ru/\\_ld/0/66\\_Untitled0.pdf](https://herzen-ffk.my1.ru/_ld/0/66_Untitled0.pdf)
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В./Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой/СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена/ 2011. – 114 с.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г./Лечебно-профилактический танец. «Фитнес-Данс»/ Учебное пособие/ СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС/2010. – 384 с.

## Информационные источники для родителей и детей:

1. Дидактические игры по физкультуре для дошкольников/ [Электронный ресурс].  
<https://fizinstruktor.ru/%D0%B4%D0%B8%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%BF%D0%BE-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B5-%D0%B4%D0%BB/>
2. Дидактическое пособие «Схемы-карточки спортивных и игровых упражнений»/ [Электронный ресурс]. <https://infourok.ru/didakticheskoe-posobie-shemy-kartochki-sportivnyh-i-igrovyyh-uprazhnenij-6240089.html>
3. Мастер класс по изготовлению дидактических игр и пособий по физической культуре// [Электронный ресурс]. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/11/30/master-klass-po-izgotovleniyu-didakticheskikh-igr-i-posobiy-po>

**Приложение 1**

**Усвоение программного материала по степ-аэробике (для детей 5- 7 лет) Форма проведения: наблюдение**

№	Ф.И. ребёнка	Критерии усвоения программного материала										Примечания (выводы и рекомендации)	
		Сформировано умение ритмично выполнять основные шаговые движения степ-аэробики в заданном темпе, под музыку и по словесной инструкции.											
		Basic Step	V-Step	Straddle	Tap UP	Tap Down	Knee up	Lift Front		Leg	Curl Kick		Mambo
Side	Back												

Дата проведения \_\_\_\_\_ года

## Приложение 2

### Усвоение программного материала по фитбол-гимнастике Форма проведения: наблюдение

№	Ф.И.	Правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован			Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе			Сохраняет равновесие			Выполняет указания инструктора			Легко реагирует на сигналы			Стремится к ведущей роли в подвижных играх			Уровень психо-моторного развития **	
		в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н		
	*																				

\*В - высокий уровень

С - средний уровень

Н - низкий уровень

\*\*А - статическая координация

В - динамическая координация, согласованность движений

С - зрительно-моторная координация, точность выполнения движений

Д - дифференцированные действия, способность к манипулированию предметами