

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 365»

С.А.Сёмина

Приказ № 70-О от 01.09.2020г.



Программа дополнительного образования
для детей старшего дошкольного возраста
«Детский фитнес»

Составила:

педагог доп. образования

Белокрылова М.В.

Рассмотрено и принято на

Педагогическом совете

Протокол № 1 от 01.09.2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цель и задачи программы.....	4
1.2. Сроки реализации программы.....	4
1.3. Режим и формы проведения работы.....	4
1.4. Принципы реализации программы.....	5
1.5. Ожидаемые результаты.....	5
2. Содержание программы.....	5
2.1. Календарно-тематический план занятий.....	5
2.2. Диагностическая работа.....	15
3. Условия реализации программы.....	16
4. Механизм реализации программ.....	17
5. Список литературы.....	17
6. Приложения.....	18

1. Пояснительная записка

Актуальность программы базируется на результатах исследований Первого московского медицинского университета им. И.М. Сеченова, которые выявили, что около 50% дошкольников имеют различные отклонения в состоянии здоровья, а более 20% - хронические заболевания, отстают в развитии. По распространенности у детей 4-10 лет первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. К тому же, гиподинамия, неправильное питание – теперь не только проблема взрослого населения, но и подрастающего поколения. Современные дошкольники реже занимаются спортом и играют в подвижные игры. Причинами этого зачастую являются: компьютеризация, чрезмерное увлечение родителями интеллектуальным развитием детей в ущерб физическому, переизбыток в связи с изменением качественного и количественного состава рациона детей. Поэтому важная задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это – залог здоровья и успешности личности.

Фитнес (от англ. *Fitness* – «соответствие») – появился в нашей стране в 90-е годы 20-го века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности и здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура. Это занятия под специально подобранную музыку, которые могут быть организованы в ДОО как дополнение к гос. программам. Отличительными особенностями детского фитнеса являются: рациональное сочетание в фитнес-тренировке разных видов двигательной деятельности, интересная для детей форма проведения тренировок (БЕЗ принуждения, С пониманием индивидуальных талантов и способностей детей). Важным аспектом тренировок является то, что психика ребенка не травмируется, и он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, нет погоны за результатом, ведь Фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, а значит, ребенок занимается с удовольствием. Фитнес – не дань моде, он способствует гармоничному развитию души и тела.

Программа «Детский фитнес» представляет собой систему комплексных спортивных занятий для детей 4 - 7 лет, которые могут включать в себя элементы современных оздоровительных технологий:

- Стел-аэробика (ходьба, прыжки, упражнения на гибкость);
- Танцевальная аэробика (упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение);
- Игровой стретчинг (статичная нетравматичная растяжка мышц тела и суставно-связочного аппарата, позволяющая предотвратить нарушения осанки);
- Элементы силового тренинга и суставной гимнастики.

Данная программа является *танцевально-спортивной и направлена на физическое развитие ребенка дошкольного возраста и рассчитана на возрастную категорию детей от 4 до 7 лет.* Особенностью программы является новизна, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов «ненасищенного воспитания» физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

1.1. Цель и задачи программы

Цель – содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам.

Приоритетные задачи:

- Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия);
- Развивать дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, все мышечные группы;
- Совершенствовать физические способности: координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость, скорость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, мышление, речь, умственные способности;
- Развивать пространственную ориентацию, ориентацию в собственном теле;
- Воспитывать раскрепощенность и творчество в движении, умение выражать эмоции;
- Повышать иммунные возможности организма;
- Повышать интерес к физкультурным занятиям.

1.2. Сроки реализации программы

Программа дополнительного дошкольного образования по физическому развитию «Детский фитнес» рассчитана на один учебный год и разделена на три периода обучения.

В основе первого периода обучения – обучение простым упражнениям, комплексу разминки, элементам хореографии и стретчинга, элементам степ-аэробики, гимнастическим упражнениям, выполнению танцевальных упражнений, их усложнение за счет увеличения количества повторений, усложненного варианта выполнения. Во втором и третьем периоде – обучение выполнению ритмических связок, упражнений в форме танцевальных связок под музыку с включением элементов хореографии, гимнастики и степ-аэробики с учетом возможностей детей и уровня усвоения ими программных задач.

1.3. Режим и формы проведения занятий, методы работы с детьми

Режим проведения занятий выстраивается с учетом режима работы образовательного учреждения. Занятия с детьми проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность одного занятия 25-30 минут.

Формой проведения занятий являются групповые занятия.

Методы работы с детьми:

- игровой (игритмика, игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);
- метод упражнения (многократные повторения упражнений под музыку);
- метод наглядно-слухового показа;
- метод звуковых и пространственных ориентиров

1.4. Принципы реализации программы

Ведущим принципом программы выступает *принцип комплексности*, выражающийся в единстве подходов к физическому развитию детей. Дополнительными принципами выступают: принцип развивающего обучения, принцип учета зон ближайшего развития, принцип интеграции образовательных областей в организации процесса физического развития.

1.5. Ожидаемые результаты

Дети:

- Будут знать фитнес-упражнения, уметь их выполнять;
- Знать некоторые комплексы упражнений, последовательность их выполнения;
- Знать структуру занятий (разминка, основная часть, заключительная часть – упражнения на растяжку и расслабление мышц с элементами дыхательных упражнений);
- Уметь выполнять силовые упражнения, танцевальные движения отдельно и в связке под музыку.

2. Содержание программы

Структура фитнес-занятий включает в себя *вводную часть* – разминку (Комплекс) под музыку, которая подготавливает организм к выполнению основной части занятия и более сложным упражнениям. Продолжительность 5 минут. Элементы степ-аэробики, упражнения на силу мышц, ловкость и выносливость обычно включены в данную часть.

Основная часть предполагает обучение упражнениям на развитие ритма, мышечной организованности, силовой аэробики, танцевальной аэробики (элементов зумбы, сальсы и других танцевальных направлений), отдельно и в связке, а также обучение целому танцевальному комплексу под музыку. Структура данной части зависит от направленности и цели занятия, от возможностей детей. Продолжительность составляет 15-20 минут.

Заключительная часть. Может включать упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики совместно с дыхательными и релаксационными, в т.ч. упражнениями на растяжку. Данная часть имеет продолжительность 5 минут.

2.1. Календарно-тематический план занятий

Планирование занятий выстраивается с учетом возрастных, психо-физических особенностей детей, а также с учетом индивидуальных физических возможностей детей и может изменяться инструктором, ведущим занятия, в зависимости от вышеперечисленных факторов.

Годовые занятия разделены на три периода для эффективного разучивания упражнений, а также танцевальных комплексов, релаксационных комплексов, стретчинг-комплексов и для выработки у детей четких и слаженных действий на занятиях, развития двигательной памяти.

Первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь.
Второй период: декабрь, январь, февраль.
Третий период: март, апрель, май.

Разминка. Комплекс 1 для первого периода.

Под музыку.

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- повернуть голову вправо(влево); 2-вернуться в и.п.; 3-поднять руки вверх; 4-вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед. 1-2 – руки назад, правую ногу вперед на носок; 3-4 – вернуться в и.п.
То же с другой ноги.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Руки в стороны, прогнуться, вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на пятки руки вперед, 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 с 3 раза)

Прыжки на двух ногах, ноги врозь, руки в стороны.

Литературный источник: Е.В. Сулим. Детский Фитнес, стр.182.

Разминка. Комплекс 2 для второго периода.

Под музыку.

В парах.

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены «в замок». 1-2 - поднять прямые руки вверх; 3-4 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (8 раз)

И.п.: ноги врозь, стоя спиной друг к другу, взявшись за руки. 1-2 – наклониться в сторону с подниманием рук в стороны, 3 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (8 раз)

И.п.: стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону, 2 – вернуться в и.п., 3 – левую ногу в сторону, 4 – вернуться в и.п.

Упражнение 4 (8 раз)

И.п.: прямо, ноги вместе, лицом к друг другу. Присесть, руки отвести назад, вернуться в и.п.

Упражнение 5 (10 раз)

И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. 1 – руки вытянуть вперед, 2 – хлопнуть о руки партнера обеими руками, 3-4 –

Вернуться в и.п.

Литературный источник: Е.В. Сулим. Детский Фитнес, стр.183.

Разминка. Комплекс 3 для третьего периода.

Под музыку.

С мячом

Упражнение 1 (8 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом за спиной. 1 - руки в стороны, 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 2 (6 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в правой руке. 1- правую (левую) ногу поднять вверх, переложить мяч под ногой в правую(левую) руку, 2 – вернуться в и.п.

Упражнение 3 (6 раз)

И.п.: лежа на спине, мяч в правой(левой) руке. 1-2-наклон право, руки поднять над головой, переложить мяч в левую(правую) руку. 3-4- вернуться в и.п.

Упражнение 4 (6 раз)

И.п. сидя, ноги вместе, мяч в руках наверху. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская. 2 – вернуться в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 5 (8 раз)

И.п.: стоя, ноги вместе, мяч на полу. 1 – поставить ступню на мяч, катать его, не отпуская, 2 – вернуться в и.п.

Литературный источник: Е.В. Сулим. Детский Фитнес, стр.185.

Примечание. Инструктор может изменять, дополнять календарно-тематическое планирование по своему усмотрению, учитывая уровень усвоения данной программы детьми.

Примерный годовой план фитнес-занятий

Первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь

Сентябрь

Неделя	№ занятия	Цель и содержание
Первая	1,2	Цель: учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 2 – закрепить

		выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба обычная, в чередовании с ходьбой на носках, в полуприседе. Упр. «Подуем на листочки», Игра «Гик-так» Е.В. Сулим стр. 13., стр. 182. Е.И Подольская стр.59.
<i>Вторая</i>	3,4	Цель: занятие 3 - учить выполнению разминки сначала на счет, затем под музыку. Комплекс 1. занятие 4 – закрепить выполнение разминки под музыку Комплекс 1. Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне. Бег мелким и широким шагом, врассыпную. Упр. «Замок», Игра «Плавают – не плавают». Е.В. Сулим стр. 14, стр. 182, Е.И. Подольская стр.110
<i>Третья</i>	5,6	Цель: занятие 5: закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, 3.6 - добавление новых упражнений. Ходьба обычная, в глубоком приседе, в повороте туловища. Бег змейкой. Ходьба с перекатыванием малого мяча из руки в руку над головой. Игра «Шуршащая сказка». Упражнение «Дует ветер». Е.В. Сулим стр. 182, стр. 15, 141. Е.И. Подольская стр. 96
<i>Четвертая</i>	7,8	Цель: 3.7 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, добавление и разучивание новых упражнений 3.8 – повторение Комплекса 1, закрепление новых упр., игры. Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Прыжки в длину с места. Прыжки из обруча в обруча по кругу. Игра «Найди свое место». Упр. «Штангист». Е.В. Сулим. Стр.182, стр 16, стр. 17. О.М. Литвинова стр.8
		Октябрь
<i>Неделя</i>	№ заня тия	Цель и содержание
<i>Первая</i>	9,10	Цель: 3.9 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, моделировать упр.на выносливость, гибкость, выполнять упр.на растяжку и развитие дыхания.3.10 – повторение 3.9 Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба парами обычная, бег парами, с захлестом голеней, семенящим шагом.

		Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». Е.В. Сулим стр.182, стр. 29, стр. 52, стр. 84
<i>Вторая</i>	<i>11,12</i>	Цель: 3.11 - закрепить Комплекс 1 разминки под музыку, упр.на выносливость и мышечн.силу, разучивание упр.на гибкость, упр.на дыхание.3.12 – повторение 3.11 Разминка Комплекс 1 под музыку. Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Подбрасывание большого мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком. Игровое упражнение «Цирковая лошадка», стретчинг «Домик». Е.В Сулим стр. 182, 15, 35, 5
<i>Третья</i>	<i>13,14</i>	Цель: 3.13 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр.на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать СТЕР-шаги (базовые шаги степ-аэробики).3.14 – закрепление 3.13 Комплекс 1, Ходьба с отмахкой рук, широким шагом с поворотами туловища, пружинистый шаг, приставной шаг. Бег с высоким захлестом голени, в поднятием рук наверх и в стороны. Упр. «Кик», разучивание степ-шага March, упр. на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.81
<i>Четвертая</i>	<i>15,16</i>	Цель: 3.15 - закрепить разминку Комплекс 1, выполнять упр. на выносливость, гибкость, дыхание, разучивать СТЕР-шаги (базовые шаги степ-аэробики).3.16 – закрепление 3.16. Комплекс 1, бег по кругу, прыжки на месте с подниманием и опусканием рук, с разведением рук в стороны на счет. Повторение шагов MARCH.см.занятие №7. Разучивание BASIC-СТЕР. Упр. «Арабеск» (6 раз), упр.-игра на дыхание и стретчинг «Шар лопнул». Е.В Сулим стр.182, 42. В.Ю. Давидов стр.83
		Ноябрь
<i>Первая</i>	<i>17,18</i>	Цель: 3.17. Отработка Комплекса 1, упр.на гибкость, дыхание, выносливость, разучивание СТЕР-шагов. 3.18 – закрепление занятия 17 Комплекс 1, Ходьба с высоким подниманием коленей, с остановкой по сигналу. Бег обычный, медленный, в чередовании с прыжками с ноги на ногу. СТЕP – шаги (MARCH, BASIC-СТЕР) под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Стретчинг и дыхание: Упр. со скакалками «Спрячемся». Игра «Горячий и холодный мячик». Е.В Сулим стр.182, 143, 141,140. В.Ю. Давидов стр.83, 82.

Вторая	19,20	<p>Цель: 3.19. отработка Комплекса 1, упр. на развитие выносливости, дыхания, силы мышц, гибкости, разучивание степ-шагов. 3.20. закрепление 3.19.</p> <p>Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте, прыжки в стороны, вперед и назад. STEP – шаги. Комплекс 1. Повторение MARCH, BASIC-STEP под музыку, на счет. Чередование степ-шагов. Упр. «Зайчишки». Игра «Закружил ветер листья в танце». В.Ю. Давидов стр.83, 82. О.М. Литвинова стр.9, Е.И. Подольская стр.97</p>
Третья	21,22	<p>Цель: отработка Комплекса 1, упр.на силу мышц, гибкость, выносливость, дыхание. Отработка степ-шагов в связке под музыку. Закрепление 3.21. Разучивание <i>Step touch</i>.</p> <p>Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Комплекс 1. Упр. «Боковой подъем». Под-музыку отработка стенов: MARCH, BASIC-STEP. Разучивание <i>Step touch</i>. Стретчинг «Матрешка». Е.В. Сулим стр.182, 81, 61, 60. В.Ю. Давидов стр.83</p>
Четвертая	23,24	<p>Цель:3.23 закрепление Комплекса 1, упр.на силу мышц, выносливость, гибкость, повторение степ-шагов, дыхательные упр. 3.24.закрепление 3.23</p> <p>Комплекс 1. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад. Упр. «Дровосек». Отработка степ-шагов в связке под музыку. MARCH, BASIC-STEP, Step touch(см.3.22). Игра «Самолеты». Стартовый мониторинг. Е.В. Сулим стр.182, 83, О.М. Литвинова стр.10, Е.И. Подольская стр.116, Ю.А. Афонькина стр.7,10,11</p>
		<p>Второй период: декабрь, январь, февраль</p> <p>Декабрь</p>
Первая	25,26	<p>Цель: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага <i>Knee up</i>, разучивание разминки Комплекса 2, упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость.3.26. повторение занятия 25 с разучиванием нового упр. «Хоп».</p> <p>Разминка Комплекс 2. Бег по кругу в правую, левую стороны, по диагонали, с ускорением, замедлением.Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch</i> под музыку, разучивание степ-шага <i>Knee up</i>: упр. «Хоп». Игра «Свернувшаяся змея». Е.В. Сулим стр. 183, 86, В.Ю. Давидов стр.81, О.М. Литвинова стр.14</p>

Вторая	27,28	<p>Цель: Отработка степ-шагов, разучивание степ-шага <i>Open step</i>, упр. «Упражнения на гибкость, ловкость, силу мышц, дыхание и выносливость», з.28- повторение з.27.</p> <p>Комплекс 2, бег змейкой по кругу, прыжки с подниманием коленей (прискоки), Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, Step touch, Knee up, разучивание степ-шага <i>Open step</i>. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Е.В. Сулим стр. 183, 200, О.М. Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83</p>
Третья	29,30	<p>Цель: отработка степ-шагов <i>MARCH, BASIC-STEP, Step touch, Knee up, Open step</i>, разучивание степ-шага <i>Leg curl</i>, Разучивание нового упр., игры.</p> <p>Комплекс 2, бег со сменой направления и скорости по сигналу, ходьба на носках и на пятках по кругу. Подпрыгивание с подниманием колена. Повторение усвоенных ранее степ-шагов MARCH, BASIC-STEP, <i>Step touch, Knee up, Open step</i> - разучивание степ-шага <i>Leg curl</i>. Упр. «Ласточка». Игра «Чей кружок быстрее соберется». Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, О.М. Литвинова стр.18, Е.И Подольская стр.175</p>
Четвертая	31,32	<p>Цель: разучивание и отработка элементов степ-аэробики посредством выполнения степ-шагов с ритмической связке под музыку. Упр.на гибкость, дыхание, выносливость, игровой стретчинг. Игра.</p> <p>Комплекс 2, ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Велосипед». Игра «Бычки». Е.В. Сулим стр. 183, 198, В.Ю. Давидов стр.83, 87</p>
		Январь
Вторая	33,34	<p>Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, разучивание ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Разучивание упр., игры.</p> <p>Комплекс 2, упр. Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.83, 87, Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32</p>

Третья	35,36	<p>Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, изучение ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога. Отработка упр., игры.</p> <p>Комплекс 2, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменной ведущего. Отработка ритмической связки степ-шагов под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». Е.В. Сулим стр. 183, 208, В.Ю. Давидов стр.91.</p>
Четвертая	37,38	<p>Цель: Отработка разминки Комплекс 2, упр.на ловкость, силу, выносливость, гибкость, дыхание, изучение ритмической связки из степ-шагов по инструкции педагога.</p> <p>Комплекс 2, бег по кругу с отбиванием мячей от пола в течение минуты, прыжки с вытягиванием рук вперед с мячом в течение минуты. Создание ритмической связки из степ-шагов посредством выполнения инструкций педагога. Упр. «Подтяни обруч», Игра «У кого мяч?» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.91-94, Е.И. Подольская стр 163, 164</p>
Февраль		
Первая	39,40	<p>Цель: обучение базовым элементам аэробики. Упражнения, игры, Комплекс 2.</p> <p>Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 2. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». Е.В. Сулим стр. 183, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68</p>
Вторая	41,42	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики, изучение основных танцевальных движений Упражнения, игра. Комплекс 2.</p> <p>Ходьба обычная, парами. Бег по кругу, по диагонали в разных направлениях, прыжки на месте и в стороны, вперед-назад Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр с обручами и игра с обручами «Прогуляемся по дорожке» Е.В. Сулим стр. 183, В.Ю. Давидов стр.68-69, Е.И. Подольская стр . 47,48</p>
Третья	43,44	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики по направлению, изучение основных движений. Комплекс 2. Упражнения, игры.</p> <p>Ходьба обычная, в глубоком приседе, с поворотом туловища назад. Бег «змейкой». С преодолением препятствий (кубы). Комплекс 2. Упражнения аэробики, упр. «Солдатык». Игра «Мешочек». Сулим стр. 183, 197. В.Ю.</p>

		Давидов стр.70, О.М. Литвинова стр.45
<i>Четвертая</i>	45,46	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам аэробики, разучивание движений под музыку в связке. Упражнения, игры. Комплекс 2.</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 2, упр. аэробики, упр. «Гвист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» Е.В. Сулим стр. 183, 89,90, В.Ю. Давидов стр.103, Е.И. Подольская стр. 110.</p>
		<p>Третий период: март, апрель, май</p> <p>Март</p>
<i>Первая</i>	47,48	<p>Цель: обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3.</p> <p>Маршировка и построение в колонны. Галоп по кругу с остановкой по сигналу. Ходьба обычная парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики с мешочком на голове. Упр. «Мостик», игра «Кто скорее добежит до флажка». Е.В. Сулим стр. 185, 66, 88.201. О.М. Литвинова стр.16-17,</p>
<i>Вторая</i>	49,50	<p>Цель: продолжать обучение базовым элементам силового тренинга и гимнастики, разучивание основных движений. Упражнения, игры. Комплекс 3.</p> <p>Маршировка по кругу, галоп боковой с захлестом голени, ходьба парами. Комплекс 3. Упр. силового тренинга и гимнастики; выполнение лёжа в медленном темпе. Упр. «Цапля машет крыльями». Игра «Филин и пташки» Е.В. Сулим стр. 185, 89,92, О.М. Литвинова стр.18-19. Е.И Подольская стр.98</p>
<i>Третья</i>	51,52	<p>Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3, упр. на растяжку, дыхание, силу, гибкость, выносливость.</p> <p>Ходьба в различными движениями рук (поднимание, круговые движения, вытягивание вперед), бег медленный непрерывный в течение 1 минуты. Комплекс 3, чередование базовых шагов и элементов танц.аэробики на счет и под музыку. Упр. «Самолет», игра «Зоопарк». Сулим стр. 185, 200, О.М Литвинова стр.13, В.Ю. Давидов стр.83</p>

<i>Четвертая</i>	53,54	<p>Цель: учить ритмической связке из базовых элементов танцевальной аэробики, сочетая и чередуя их под счет, затем под музыку. Комплекс 3. Упражнения, игры.</p> <p>Комплекс 3, бег в разных направлениях, бег с подпрыгиванием и поднятием колена на счет. Чередование базовых шагов и элементов танцевальной аэробики на счет и под музыку. Упр. с обручем «Веселые ножки». Стретчинг, релаксация. Игра «Покажи фигуру». см.10. Е.В Сулим стр.185, 41, 42, 43. В.Ю. Давидов стр.84</p>
		<i>Апрель</i>
<i>Первая</i>	55,56	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание, растяжку; учить новые ритмические связки из танцевальных элементов танцевальной аэробики. Игры, упражнения.</p> <p>Комплекс 3, Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, по кругу вправо-влево, приставным шагом. Бег со сменой ведущего. Отработка ритмической связки под музыку и на счет, упр. стретчинга «Веселый жеребенок», игра «Колечко». См.з.№35. Е.В. Сулим стр. 185, 208, В.Ю. Давидов стр.91, 85</p>
<i>Вторая</i>	57,58	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Упражнения, игры.</p> <p>Маршировка по кругу, боковой галоп с хлопками в ладоши перед собой, ходьба парами. Комплекс 3, повтор отработанных ритмических связок. Отработка новых ритм.связок , упр. аэробики, упр. «Гвист», игра «Лучше мы улиткой станем, понесем свой домик сами.» см. 3.45-46. Е.В. Сулим стр. 185, 89,90, В.Ю. Давидов стр85, Е.И. Подольская стр. 110.</p>
<i>Третья</i>	59,60	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхания; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры.</p> <p>Ходьба с отмашкой рук, галоп боковой, ходьба «Муравьишки». Комплекс 3. Закрепление, отработка ритических связок танцевально аэробики и разучивание новых ритм.связок. Упр. аэробики, Упр. «Вторая поза воина»(5 с). Игра «Не урони мяч». См.3.№39-40. Е.В. Сулим стр. 185, 48,51, 202, В.Ю. Давидов стр.68, 85.103</p>
<i>Четвертая</i>	61,62	<p>Цель: Отработка Комплекса 3, упр.на выносливость, ловкость, гибкость, силу, дыхание; закреплять ритмические связки, учить новые ритмические связки из танцевальных элементов. Игры.</p>

		Комплекс 3, Ходьба по кругу с наклонами туловища вперед-назад, вправо-влево, руки перед собой. Поочередное выполнение степ-шагов сначала на счет, затем на счет под музыку. Создание ритмической связки посредством выполнения инструкций педагога. Упр. стретчинга «Качаемся на качелях». Игра «Птички в клетке» см.З№33-34. Е.В. Сулим стр. 185, В.Ю. Давидов стр.83, 87, 86, 85, 103. Е.И. Подольская стр.157, О.М. Литвинова стр.32
		<i>Май</i>
<i>Первая, вторая, третья, четвертая</i>	63,64, 65, 66,67, 68, 69, 70	Цель: отработка ритмических связок танцевальной аэробики на счет инструктора и под музыку. Составление танца из ритмических связок. Повторение пройденных упражнений на выносливость, растяжку, дыхание, силу, шаг-шагов и др. Игры. См.данную Программу. Итоговый мониторинг.

2.2. Диагностическая работа

Диагностическая работа строится с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, их физических возможностей и проходит в виде мониторинга динамики формирования физических качеств дошкольника в рамках усвоения задач данной программы.

Стартовый мониторинг предполагает диагностику физических качеств детей согласно задачам, поставленным в данной рабочей программе, проводится в конце первого периода обучения (последнее занятие ноября).

Итоговый мониторинг – это заключительная диагностика уровня сформированности и развития физических качеств детей по результатам проведенных занятий в конце третьего периода (последнее занятие мая). Предполагается составление сравнительной диаграммы уровня физического развития детей. Результаты диагностики физических качеств детей заносятся в таблицу.

Авторы, чьи методики диагностики уровня физической подготовленности используются при определении уровня физических качеств детей: М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская. В основу диагностики входит пособие Афонькиной Ю.А. ФГТ в ДОУ. Мониторинг качества освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования (оценка достижения детей). – Волгоград, изд. «Учитель» 201

**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
Показатели динамики формирования интегративного качества**

«Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками»

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Владение основными приёмами дыхательной гимнастики	Владение основными приёмами выполнения игрового стретчинга	Сформированность навыков правильного ритмичного выполнения основных видов упражнений	Сформированность навыков владения элементами степ- аэробики	Ритмичность выполнения упражнений под музыку	Сформированность выполнения ритмических танцевальных связок под музыку
----------	-------------------------	--	---	---	---	---	--

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования и интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого. 3 балла.

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого. 2 балла.

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности. 1 балл.

3. Условия реализации программы

Реализация программы «Детский фитнес» выстраивается на основе изученных методических разработок по детскому фитнесу, составленных по принципу «от простого к сложному» с применением технологий Е.В. Сулим, Е.И. Подольской, О.В. Давидова и др.

Материально-техническое оснащение представлено наличием отдельного помещения (спортивный зал, музыкальный зал) для проведения занятий, спортивного инвентаря и спортивной формы у детей и у инструктора.

Учебно-методическое обеспечение – это наличие учебных пособий, дидактического материала, программы, методик для развития физических качеств дошкольников.

Работа с родителями, как важное условие реализации программы, представлена в форме индивидуальных консультаций по проведению занятий с детьми в домашних условиях (например, упражнения разминки, на растяжку, координацию движений и др.).

5. Список литературы

1. Детский фитнес. Учебное пособие. АНО ОЦ «Академия фитнеса» 2006
2. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5 – 7 лет. Е.В.Сулим
М ТЦ Сфера, 2017.
3. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. М.Ю. Каргушина
М ТЦ Сфера, 2012.

Приложение 1

Консультирование родителей. Методические рекомендации по проведению утренней Фитнес – зарядки дома.

Фитнес-зарядка является важным средством оздоровления и развития дошкольника. У регулярно занимающихся Фитнес-зарядкой детей быстрее исчезает чувство сонливости, возникает бодрость, наступает эмоциональный подъем, возрастает выносливость и улучшается настроение. Очевидно, что необходимость после пробуждения приступить к выполнению утренней дисциплинирует ребенка, вырабатывает силу воли и правильную привычку встать утром и выполнить оздоровительный комплекс.

Цель фитнес-зарядки – «пробудить» организм, настроить его на продуктивный день, воздействовать на мышечную систему, активизировать сердечно-сосудистую систему, систематизировать дыхание и настроить другие системы организма на правильный функционал.

Фитнес-зарядка непродолжительна и занимает по времени 5-12 минут. Физическая нагрузка при этом невысокая.

Комплекс утренней Фитнес – зарядки:

Мышцы груди. И.П.(исходное положение) Ноги на ширине плеч, свернутое полотенце («Жгут») за спиной, ровно между лопатками. Глубокий вдох – медленно потянуть полотенце вверх. Выдох – и возвращение в И.П. 10 раз.

Плечи. И.П. Ноги на ширине плеч. Вытянуть вперед прямые руки, полотенце примерно на уровне шеи. Вдох и на выдохе поднять руки над головой. Вдох – и на выдохе вернуться в И.П. 10 раз.

Корпус. И.П. Ноги на ширине плеч, полотенце «Жгут» за плечами. Вдохнуть и на выдохе наклониться влево, при этом бедра должны оставаться неподвижными. Вдох – вернуться в И.П. На выдохе наклониться вправо и на вдохе вернуться в И.П.. 10 раз.

Корпус, живот, спина. И.П. Стоя. Скрестить ноги, вдохнуть - поднять руки. Выдох – поворот корпуса вправо. 5 раз в каждую сторону.

Бедра, ягодицы. Встать спиной к кровати, руки держать перед собой. На выдохе – присесть на кровать. 15 раз.

Колени. И.П. Ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх. Сделать шаг вперед левой ногой. Вдох – поднять левую ногу и резко опустить руки, согнув в локтях. Выдох – вернуться в И.П. По 10 раз с каждой ноги.

Релаксация, дыхание. Ходьба на месте. При этом поднимать колени на вдохе, на выдохе опускать руки. 30 секунд, 2 подхода.

Приложение 2

Консультирование педагогов. Методические рекомендации по проведению упражнений на растяжку в домашних условиях.

Растяжка – это увеличение гибкости тела. Гибкость – одно из физических качеств нашего тела, а комплекс растяжки – это средство достижения гибкости. Гибкость и растяжка – синоним понятия «подвижность».

Мышцы крепятся к костям скелета с помощью сухожилий, а отдельные кости скелета соединяются с помощью связок. Мышцы, сухожилия и связки сами по себе являются эластичными, могут растягиваться и сжиматься, чем обеспечивается подвижность скелета. Но эти структуры можно сделать более гибкими, что достигается специальными упражнениями. Главная задача упражнений на растяжку, помимо увеличения подвижности, - это снижение излишнего напряжения, отдых для мышц и структур скелета.

Важно! Перед выполнением упражнений на растяжку необходимо разогреть тело, выполнив комплекс разминки. Упражнения выполняются плавно, без резких движений, не копируя кого-то, не доводя растягивание до возникновения болевых ощущений. Дыхание должно быть спокойным, ровным. Не стоит растягивать тело после травм суставов, связок, мышц, при серьезных заболеваниях суставов-мышечного и костного аппарата, при повышенном АД, беременности. Рекомендовано перед началом выполнения регулярных упражнений на растяжку проконсультироваться у врача (терапевт, хирург) на предмет наличия противопоказаний к данному виду гимнастики.

Упражнения.

Растяжка мышц шеи.

1. Стоя. Наклонить голову влево, левой рукой осторожно потянуть голову вниз, затем то же самое, наклон головы вправо, правая рука тянет голову вниз. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени.
2. Стоя. Наклон головы вперед, обеими руками осторожно тянуть голову вниз. То же самое при наклоне головы назад. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени

Растяжка мышц плеч, спины, груди.

1. Ноги на ширине плеч, поднять правую руку вверх. Тянуть руку над головой близко к уху. Захватить правый локоть левой рукой и осторожно потянуть за руку к уху. Стоять в таком положении в течение комфортного для себя времени.
2. Ноги на ширине плеч. Обе руки выставить за спину, так, чтобы локти были согнуты под углом 90 градусов. Ухватить руку другой рукой настолько близко к локтю, насколько это возможно (без болевых ощущений и осторожно!) и потянуть через спину к противоположному плечу. Удерживать данное положение в течение комфортного для себя времени, затем выполнить упражнение другой рукой.

Растяжка мышц ног.

1. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклонять туловище как можно ниже вперед, руки на коленях, после чего делать пружинящие наклоны вверх-вниз. Выполнять в течение комфортного для себя времени.
2. Сесть на пол. Ноги широко расставить. Наклониться к правой ноге как можно ниже. Руками держаться за ноги ниже колена. Делать пружинящие наклоны вверх-вниз 10 раз. Вернуться в И.П. и повторить с другой ноги.

Выпады с растяжкой.

1. Стоя, корпус прямой. Выдвинуть левую ногу вперед, правую назад, как можно дальше. Согнуть левую ногу в колене, медленно опускаясь вниз. Спина прямая. Расслабить корпус, вес при правильном выполнении распределится вниз, усиливая давление ноги. Стоять неподвижно, сколько это возможно (до 1 минуты). Кисти рук лучше соединить в «замок» за спиной. Повторить упражнение с другой ноги.
2. Сделать выпад в правую сторону, носок левой ноги в это время смотрит вперед. Вся стопа стоит на полу, левая нога прямая. Растягиваться (опускаться), чувствуя напряжение. То же самое проделать в левую сторону. Выполнять упражнение в течение комфортного для себя времени.