Рассмотрена:

На педагогическом совете

Протокол № 3 от 31.08. 2023 г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2 п. Хвойная»

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ №2 п. Хвойная

Сажнева И.В.

Приказ № 26 от 31.08. 2023 г .

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детский фитнес»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Составитель:

Павлова Ольга Сергеевна

старший воспитатель

Петрова Анна Викторовна

воспитатель

п. Хвойная

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

**ВВЕДЕНИЕ**

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1.Пояснительная записка

1.2.Цель и задачи Программы дополнительного образования

1.3.Принципы в организации образовательного процесса

1.4.Новизна и практическая значимость Программы

1.5.Возрастные и индивидуальные особенности

физического развития контингента обучающихся

старшего дошкольного возраста

1.6.Планируемые результаты освоения Программы

1.7.Педагогическая диагностика результатов

освоения Программы

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1.Формы, методы, способы и технологии работы

2.2.Взаимодействие с педагогами

2.3.Взаимодействие с семьей

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1.Содержание воспитательно – образовательного процесса

3.2.Режим двигательной деятельности

3.3.Календарно-тематическое планирование

3.4.Модель организационно – воспитательного процесса

3.5.Материально – техническое обеспечение

3.6.Перечень методических пособий, обеспечивающих

реализацию дополнительной образовательной

деятельности «Детский фитнес»

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия.

В Конвенции о правах ребенка прописано законное право на здоровый рост и развитие. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки, гаджетов.

Еще 15-20 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества.

Одна из основных задач МАДОУ «Детский сад № 2 п.Хвойная» - сохранять и укреплять здоровье воспитанников, формировать у детей представление о здоровом образе жизни. Одна из форм физического воспитания дошкольников в ДОУ, через которую решаются оздоровительные задачи, является организация дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся среднего дошкольного возраста.

Поскольку на занятиях фитнесом рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное - вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей должны быть не принудительной обязанностью, а интересной формой деятельности.

**I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для обучающихся среднего дошкольного возраста создана на основе Основной образовательной Программы МАДОУ «Детский сад № 2 п.Хвойная» в соответствии с требованиями ФГОС ДО и ФОП ДО. Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей. Направлена на решение оздоровительных задач физического воспитания.

1.2. Цель и задачи реализации Программы дополнительного образования.

Цель – создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнес-технологий.

Задачи:

* способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
* оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия); ,
* развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
* формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
* формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие;
* приобщать дошкольников к здоровому внутренней образу жизни.

1.3. Принципы в организации образовательного процесса

В основу Программы положены приоритетные принципы:

* Принцип комфортности: атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.
* Принцип розничной сознательности и активности участников образовательного процесса предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению основных видов движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы и творчества.
* Принцип доступности и постепенности увеличения физических нагрузок ;
* Принцип систематичности и регулярности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний,двигательных умений,навыков,адекватных особенностей их развития в период дошкольного возраста;
* Принцип направленности на различные группы мышц;
* Принцип сопровождаются комплексного подхода, успешности каждого ребенка;
* Принцип психологического комфорта ребенка.

Целесообразность работы активную физкультурно-спортивной направленности внутренней продиктована снижением представляют двигательной активности, распределение которая сказывается конечному на состоянии установление здоровья, физическом элементов развитии и физической места подготовленности обучающихся.

1.4. Новизна и практическая значимость Программы

Новизна заключается во включении нового направления здоровьесберегающих фитнес-технологий, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний. Практическая значимость состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития контингента обучающихся среднего дошкольного возраста

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

**Возрастная характеристика детей старшего дошкольного возраста описана в Федеральной образовательной Программе ДО** **п. 22**

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

**На этапе завершения освоения Программы старший дошкольный возраст – от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе группы) результаты**

**отражены в п.15.3.4. ФОП ДО**

1.7. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутренней диагностики основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности. Диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы и уровень развитие интегративных качеств детей осуществляется с использованием методики тех результатов, которые заложены в реализуемой ДОУ основной общеобразовательной программе дошкольного образования на основе ФОП ДО.

Цель диагностирования – получить не только качественно новые результаты, но и оперативную информацию о реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования для коррекции педагогического процесса.

Задачи диагностики:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

2. Определить путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

3.Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей. Периодичность: два раза в год (сентябрь, май). Периодичность педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Педагог проводит специально организованные диагностические занятия в период, определенный в ФОП ДО для педагогической диагностики. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Критерии оценки показателей:

В – уровень развития сформирован;

С – уровень развития частично сформирован;

Н – уровень развития не сформирован.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей. Среди специфических принципов педагогической диагностики выделяют прогностичность диагностики. Она проявляется в ориентации диагностической деятельности на коррекционную работу в «зоне ближайшего развития» дошкольников.

Педагогическая диагностика:

1. уровень овладение ребенком программного материала;

2. выявление затруднений у ребенка и установление их причин.

**Способами определения результативности** реализации данной программы является проведение открытых занятий в начале и конце учебного года с целью оценки уровня развития физических качеств.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

* открытые занятия, спортивные праздники;
* участие в соревнованиях внутри ДОУ,
* участие в городских и областных соревнованиях.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, способы, методы и технологии работы

Особенностью данной программы является применение фитнес-технологий. Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость.

Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях используются специальные виды детской аэробики: элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, фитбол-гимнастика, силовые упражнения, ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, а также методы снятия психоэмоционального напряжения.

Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические). Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются разнообразные формы и методы:

* методы развития силы – метод повторных усилий, метод развития динамической силы, метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);
* методы развития быстроты движений – игровой метод;
* метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.);
* метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод;
* методы развития выносливости – интервальный метод, дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба, либо медленный бег;
* метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
* методы развития гибкости – метод многократного растягивания, игровой метод; музыкально – ритмические упражнения и другие;
* методы развития ловкости – повторный и игровой методы, соревновательный метод. При этом в работе с обучающимися среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с педагогом.

Структура фитнес – тренировки За основу структуры тренировок были приняты рекомендации М.В. Левина, которые адаптированы согласно особенностям фитнес-аэробики.

Существует типовая структура занятия.

Подготовительная часть фитнес–занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ – аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Основная часть фитнес включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела.

Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, мячи, набивные мячи, обручи, ленты), упражнения на степплатформе, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д., ритмическая гимнастика. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей. Заключительная часть. Продолжительность – 10-15 минут. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия.

Типы физических занятий

Тренировочные занятия направлены на формирование двигательных умений и навыков, характерных для детских фитнес – занятий. Комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.

Контрольное занятие проводится в конце каждого полугодия и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития занимающихся.

На занятиях используются следующие фитнес-технологии:

1. Классическая аэробика, степ-аэробика.

2. Фитбол-гимнастика.

3. Образно-игровая ритмическая гимнастика.

4. Дыхательная гимнастика.

5. Игровой стретчинг.

6. ОФП (основная физическая подготовка).

КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА

Классическая аэробика - система циклических упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно - двигательным аппаратом.

Задачи:

* формировать правильную осанку и укреплять ОДА;
* предупреждать плоскостопие (укреплять мышцы стоп и голеней);
* развивать и укреплять все мышечные группы;
* повышать функциональные возможности вегетативных органов, укреплять сердечно – сосудистую и дыхательные системы;
* развивать двигательные умения и навыки, координацию движений, силу, скоростные качества, общую выносливость;

Маршевые простые шаги

1. March – ходьба на месте.

2. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить. 3.

V – step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.

4. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.

5. Cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

Приставные простые шаги

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую ногу приставить, касаясь носком возле правой, шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком рядом с левой.

2. Knee up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.

3. Сurl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.

4. Kick –шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45\*(«удар»).

5. Lift side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45\*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45\*(«удар»).

6. Open step – правой ногой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

СТЕП-АЭРОБИКА

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

Задачи:

* развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы;
* тренировать равновесие, укреплять мышечную систему;
* улучшать гибкость, пластику, восстанавливать тонус тела;
* нормализовать деятельность сердечно – сосудистой системы;
* помогать вырабатывать правильную осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствовать гармоничному развитию;
* развивать координацию движений, умение ритмически согласованно выполнять простые движения.

ФИТБОЛ–ГИМНАСТИКА

Фитбол–гимнастика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем.

Задачи:

* содействовать оптимизации роста и развитию опорно–двигательного аппарата;
* гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
* содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
* способствовать повышению физической работоспособности обучающихся;
* вооружить обучающихся знаниями о влиянии занятий с фитболами на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности, профилактике травматизма;
* формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

Средства фитбол - гимнастики

Гимнастические упражнения

Подвижные игры Музыкальное сопровождение Гимнастические упражнения

Подвижные игры

Общеразвивающие упражнения.

Музыкально-ритмические упражнения.

Динамические упражнения.

Подвижные игры высокой и малой интенсивности.

Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты

Общеразвивающие упражнения с фитболами – это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса.

В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Музыкально ритмические упражнения с мячами охватывают комплексы аэробики, танцевальные движения и импровизации с обязательным использованием музыкального сопровождения.

Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка.

Подвижные игры высокой интенсивности сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другим перемещениями с мячами и без них.

Подвижные игры малой интенсивности с фитболами - восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях, неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты с фитболами станут украшением любого физкультурно-оздоровительного мероприятия. Они предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени.

ОБРАЗНО-ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Образно-игровая ритмическая гимнастика - это вид оздоровительной гимнастики, основным содержанием которой являются упражнения для всех частей тела (маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа). Ее главным составляющим является ритмическая гимнастика, образные или подражательные физические упражнения, музыка и элементы игр.

Задачи:

* укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы;
* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений, чувство ритма;
* формировать навыки изящества, воспитывать умения эмоционально выражать пластичности.

Музыкально – ритмические композиции «Паучок», «Барбарики», «Арам – зам-зам», «Я рисую речку», «Скакалка», «Бабка Ежка», «Веселая зарядка», «Лимонадный дождик», «Ладошка», «Гномики», «Маленькие звезды», «Недетское время», «Рыжий Ап», «Миллана рулит», «Колесики».

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, при выполнении которых работают все органы дыхательной системы.

Задачи:

* развивать и совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
* повышать жизненный тонус ребенка и сопротивляемость его организма.

Упражнения дыхательной гимнастики

«Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».

ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

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

Задачи:

* оптимизировать рост и развитие опорно–двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
* совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
* развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
* развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма;
* создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
* воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
* создавать условия для благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка.

Упражнения игрового стретчинга

1. Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно. «Деревце», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк».

2. Растягивание в стороны - уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. «Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет».

3. Боковое растягивание - помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. «Солнышко», «Солнечные лучики», «Качели», «Месяц», «Стрела».

4. Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат. «Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Кустик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Ванька – встанька».

5. Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно ,благотворно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными. «Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок». 6. Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки. «Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад».

7. Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогибаться в талии и наклонять голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь. «Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик».

8. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота. «Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок».

9. Перевернутые позы «Экскаватор», «Березка».

10. Позы на развитие статического равновесия «Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Окошко», «Журавль».

ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

ОФП (общая физическая подготовка) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Задачи:

* содействовать укреплению здоровья обучающихся, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия;
* развивать физические качества (силу, выносливость, скорость, ловкость, гибкость);
* развивать все группы мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками; сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах, подтягивание в висе.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Для ног: сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед. Назад в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону. Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Общеразвивающие упражнения с предметами

С мячами разного диаметра: поднимание и опускание мяча прямыми руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из – за головы обеими руками и ловля его; приседания и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге.

Со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, наклоны, приседания, махи, прыжки через скакалку

С обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки из обруча в обруч.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги, сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки через скамейку вправо, влево в упоре

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; в висе спиной к стенке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами («Рисуя алфавит») и другие; стоя боком или лицом к стенке приседания на одной или обеих ногах.

Упражнения из других видов спорта

Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея. Преодоление полосы препятствий.

Строевые упражнения

Строевые упражнения – это совместные действия детей в том или ином строю. Строевые упражнения являются средством дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

2.2. Взаимодействие с педагогами

Музыкальный руководитель:

* совместные праздники и развлечения.

2.3. Взаимодействие с семьей

Процедура выбора дополнительной общеобразовательной программы предполагает ознакомление с нормативными документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения по оказанию дополнительных образовательных услуг и содержанием дополнительной общеобразовательной программы.

Прекращение договора оказания дополнительной образовательной услуги «Детский фитнес», возможно по усмотрению родителей (законных представителей) воспитанников и образовательного учреждения в случаях:

* признание родителями (законными представителями) воспитанников и (или) образовательного учреждения нецелесообразным дальнейшее освоение детьми дополнительной образовательной программы;
* нежелания воспитанником осваивать дополнительную общеобразовательную программу; неудовлетворенность родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ качеством образовательных услуг;
* противопоказания по состоянию здоровья.

II. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Содержание воспитательно-образовательного процесса

Объем и реализация программы Программа дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» рассчитана на один год обучения для обучающихся среднего дошкольного возраста. Рекомендуемое количество часов на освоение программы воспитанником Максимальная учебная нагрузка воспитанника составляет 32 игровых тематических занятия. Работа дополнительной образовательной деятельности рассчитана на 8 месяцев (с октября по май). Занятие проводится 1 раз в неделю. Продолжительность образовательной деятельности регламентируется нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей 5-6 лет не более 30 минут. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

3.2

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Введение в программу** | 2 | 1 | 1 |
| 1.1 | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом | 0,5 | 0,5 | - |
| 1.2 | Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки | 0,5 | 0,5 | - |
| 2 | **Общая физическая и техническая подготовка** |  |  |  |
| 2.1 | Стретчинг. | 9 | 2 | 7 |
| 2.2 | Спортивные упражнения | 9 | 2 | 7 |
| 2.3 | Подвижные игры | 9 | 2 | 7 |
| 2.4 | Релаксационные комплексы | 8 | 1 | 7 |
| **Итого:** | | **36** | **7** | **24** |

3.3. Календарно – тематическое планирование

Для реализации данной программы разработан примерный календарно-тематический план дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес».

**Содержание программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Содержание | Методическое обеспечение |
| Сентябрь | Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиенические требования к одежде и обуви; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом.  Общие понятия о технике выполнения физических упражнений: ходьба, бег, прыжки, кувырки | *Теоретическая часть:*  Беседа о правилах безопасности, технике выполнения физических упражнений |  |
| Начальный комплекс ОРУ: с мячом, обручем, лентой, без предметов. | *Теоретическая часть:*  Беседа о понятии «стретчинг»  *Практическая часть:*  Ходьба: обычная; на носках; в глубоком приседе; с поворотом туловища назад. Острый шаг, обычная ходьба, по кругу вправо, влево.  **Стретчинг.**«Домик», «Дуб», «Струнка».  **Спортивные упражнения.**Аэробика «Кошечка»;  Фитнес – тренировка.УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ.  **Подвижная игра.** Игровое упражнение «Цирковая лошадка»,  **Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой** |  |
| *Теоретическая часть:*  *Беседа о понятиях «движение в обход», «движение по диагонали», «движение змейкой», «движение по спирали»*  *Практическая часть:*  Строевые упражнения .  Подвижные игры……  Упражнения на релаксацию. |  |
| *Теоретическая часть:*  *Практическая часть:*  Подвижные игры……  Упражнения на релаксацию. |  |
| Октябрь | Разучивание занятий 9-10 | *Теоретическая часть:*  Беседа о понятиях «колонна», «круг», «шеренга», приставной шаг.  *Практическая часть:*  Строевые упражнения (повторить предыдущие занятия).  Игры со словом «Между речек и полей».  Игроритмика «Веселые ножки», «Охотники и звери».  Игроритмика «Широкая и узкая дорожка» - подготовительное упражнение к приставному шагу.  Ритмический танец «Колобок»  Упражнения на релаксацию. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 11-12 | *Теоретическая часть:*  Беседа о высоком шаге, прямом галопе.  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Ходьба по кругу с хлопками.  Хореографические упражнения: позиции рук («поясок», «кулачки на бочок», «полочка», «лапы», «дощечки»).  Игроритмика: хлопки через счет и на каждый счет.  Ритмический танец «Колобок» (выполнение движений по показу педагога).  Игра со словом «Из-за леса».  Музыкально-подвижная игра «На лошадке»  Пальчиковая гимнастика. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 13-14 | *Теоретическая часть:*  Беседа о топающих и приставных шагами, подскоках  *Практическая часть:*  Хореографические упражнения: позиции ног («домик», «узкая и широкая дорожка»).  Игроритмика: «Иголочка-ниточка» (ходьба «цепочкой» за педагогом).  Ритмическая игра «Дождик»  «Танец с музыкальными инструментами».  Музыкально-подвижная игра «Колобок».  Подвижная игра «Кот и мыши»  Упражнения на дыхание, расслабление мышц. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 15-16 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, как согласованно двигаться в парах, кружиться парами, пополнять запас плясовых движений (хлопки).  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в две колонны, ходьба со сменой направлений.  Игроритмика «Найди пару и покружись».  Игры со словом «Две тетери», «Дорожка», «Заинька».  Танцевальная разминка: плясовые движения (притопы с хлопками, выставление ноги на пятку, «пружинка» с «фонариками»).  Музыкально-подвижная игра «Машинист»  Танцевальные шаги: топающий шаг («паровозик») и высокий шаг («лошадки»).  Игровой самомассаж. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Ноябрь | Разучивание занятий 17-18 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, что такое пружинные приседания  *Практическая часть:*  Игровые упражнения: построение в круг, продвижение по upyi у и разных направлениях за педагогом.  Игроритмика «Повтори за мной» (повторение хлопков, притопов, шлепков в разных ритмических рисунках по показу педагога).  Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»  Игры со словом «У пруда», «Матрешка», «Заинька».  Ритмический танец «Полька» - в парах  Пальчиковая гимнастика «Трава-мурава».  Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме (ладошка - «мочалка», «омываем водичкой руки, ноги») | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий19-20 | *Теоретическая часть:*  Беседа о согласованных движениях в парах, сохранении ровного круга, выполнении движений в соответствии с текстом, выразительно предавая игровые образы, следить за осанкой детей.  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в пары, ходьба парами и по одному.  Хореографические упражнения: закрепить позиции ног (1; 6), позиции рук: «поясок», «полочка», «матрешка», «крылышки».  Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо».  Игры со словом «Зайка, поскачи», «Петушок»  Танцевальные шаги: высокий ( «идут лошадки»), пружинный («кошечка»),  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 21-22 | *Теоретическая часть:*  Объяснять, как выполняются пружинные движения  Беседа о важности соблюдать правила игры  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение колонны, шеренги, круга.  Хореографические упражнения: закреплять танцевальные позиции рук и ног.  Игры со словом: «Мы шагаем по сугробам», «Лисичка».  Игроритмика: хлопки и притопы через счет и на каждый счет.  Ритмический танец «Если нравится тебе»  Повторить «Маленькая полька» - в парах.  Музыкально-подвижная игра «Зайцы и волк»  Пальчиковая игра «Жук».  Упражнения на дыхание и расслабление мышц. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 23-24 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, как перестраиваться из круга врассыпную, менять движения со сменой музыкальных фраз  *Практическая часть:*  Игроритмика: хлопки и притопы (повторить упражнения предыдущего занятия).  Хореографические упражнения: закрепление позиций рук и ног.  Парная полька «Дружные пары» муз. эстонская песня «Рыбачок»  Игры со словом: «Игра в снежки», «По сугробам», «Петушок».  «Игра с мячом» (на определение тембра голоса).  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Декабрь | Разучивание занятий 25-26 | *Теоретическая часть:*  Беседа о важности правильной осанки во время ходьбы, о танцевальном беге в парах  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в две колонны (по ориентирам).  Игроритмика «Охотники и звери», «Веселые ладоши».  Игры со словом «Солдатик», «Мы шагаем по сугробам», «Зайчики и вол к».  Ритмический танец «Петушок»  Музыкально-подвижная игра «На велосипеде»  Креативная гимнастика: «Лесные загадки».  Упражнения на релаксацию. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 27-28 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, как скакать с ноги на ногу, двигаться в соответствии с музыкой и текстом потешки  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в круг, ходьба маршевым и хороводным шагом.  Игроритмика: хлопки, выставленные ноги на пятку, притопы.  Игры со словом: «Вороны», «Две тетери».  Ритмические танцы: «Давайте все делать, как я», «Петушок»  Музыкально - подвижная игра «Зайцы и волк»  Пальчиковая гимнастика: «Тили - бом».  Упражнения на релаксацию. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 29-30 | *Теоретическая часть:*  Беседа о хороводе, поскоке  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: подвижная игра «У ребят порядок строгий» (построение круга, шеренги, колонны). Ходьба по кругу вправо-влево, сужение и расширение круга.  Игроритмика: поднимание и опускание под музыку сцепленных в шеренгах рук.  Игра со словом «Золотые ворота».  Ритмический танец «Маленькая полька»  Музыкально-подвижные игры «Кот и мыши», «Зайчики и волк»  Игровой самомассаж. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 31-32 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, как менять движения в соответствии с музыкой и текстом потешки  *Практическая часть:*  Хореографические упражнения: позиции рук и ног.  Танцевальные шаги: высокий шаг, поскок.  Игры со словом «Солдатик», «Гуси», «Зайки, поскачи».  Игроритмика «Иголка-нитка».  Повторить ритмический танец «Кузнечик»  Музыкально-подвижные игры: «Машинист», «Музыканты»  Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».  Упражнения на релаксацию и гибкость | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Январь | Разучивание занятий 33-34 | *Теоретическая часть:*  Беседа об ориентировке в пространстве, ходьбе по кругу, сужении и расширении круга. Как с помощью движений передавать различные образы.  *Практическая часть:*  Игроритмика: хлопки, притопы. Музыкальная игра «Охотники и тори» (на различение динамики).  Игры со словом «Девочки и мальчики», «Мы шагаем по сугробам».  Ритмический танец «Зверобика»  Хореографические упражнения; закрепление позиций ноги рук, полуприсяды, выставление ног на носок  Музыкально-подвижная игра «Иголка-нитка».  Игровой самомассаж. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 35-36 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, какперестраиваться из круга врассыпную, беседа о смене музыкальных фраз  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в круг, ходьба по кругу и врассыпную.  Игроритмика «Тихо-громко» (увеличение и уменьшение круга в соответствии с динамикой музыки).  Ритмический танец «В траве сидел кузнечик».  Хореографические упражнения (повторить упражнения занятия 1-2)  Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев («бинокль», «лодочка», «цепочка»).  Игра со словом «Игра в снежки».  Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки. Потряхивание кистями рук («воробушки полетели»). | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 37-38 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, как ходить «цепочкой», держась за руки, беседа о совершенствовать топающем и приставном шаге, поскоке;  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построения в шеренгу и колонну. Ходьба в сцеплении рук «гусеница».  Игроритмика: поднимание и опускание рук на два счета и на четыре счета.  Ритмический танец «В траве сидел кузнечик»  Музыкально-подвижная игра «Кот и мыши»  Пальчиковая гимнастика: (повторить упражнения занятия 3-4).  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 39-40 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, как согласованно выполнять движения в парах  Беседа о важности соблюдения правила игры  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в пары, ходьба парами.  Игроритмика: плясовые движения с платочками (под русскую народную музыку).  Игра со словом «Матрешка».  Ритмический танец «Матрешки»  Музыкально-подвижная игра «Зайчики»  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Февраль | Разучивание занятий 41-42 | *Теоретическая часть:*  Беседа о выразительных движениях, об ориентировке в пространстве  *Практическая часть:*  Игроритмика «Громко - тихо» (ходьба, акцентируя шаг и в полуприсяде, крадучись), хлопки (образные: «ладушки», «блинчики», «тарелочки», «комарики», «солнышко», «коленочки»).  Хореографические упражнения: движения руками на плавную музыку.  Ритмический танец «Матрешка».  Музыкально - подвижная игра «Зайчики».  Пальчиковая гимнастика: музыкальная игра «Пальчики»  Упражнения на расслабление мышц и дыхание («насос» — на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз, на выдохе — руки вниз, ладонями вниз). | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 43-44 | *Теоретическая часть:*  Беседа о правильном движении в парах, сохранении ровного круга, объяснить, как правильно делать прямой галоп.  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в пары, ходьба парами и по одному, бег врассыпную.  Игроритмика (повторить упражнения занятия 1—2).  Хореографические упражнения  Музыкально-подвижная игра «Карусели»  Пальчиковая игра: «Цок-цок».  Игровой самомассаж: | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятия 45-46 | *Теоретическая часть:*  Беседа о важности правильной осанки во время ходьбы, объяснить, как правильно выполнять танцевальный бега в парах  *Практическая часть:*  Музыкально-подвижная игра «У ребят порядок строгий». Построение в колонну и шеренгу по ориентирам.  Игроритмика: плясовые движения с платочками.  Повторить ритмический танец «Колобок», муз. Т. Морозовой  Игра со словом «Вороны», «Ежики».  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятия 47-48 | *Теоретическая часть:*  Объяснить, как начинать и заканчивать движение с музыкой, что такое топающий шаг.  *Практическая часть:*  Музыкально-подвижная игра «У ребят порядок строгий».  Креативная гимнастика «Создай образ» (пройти по камешкам через ручей в качестве любого персонажа сказки (фонограмма «Звуки природы»),  Ритмический танец «Манечки-Ванечки», русская нар. муз.  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Март | Разучивание занятий 49-50 | *Теоретическая часть:*  Беседа о хороводном, топающем шаге, поскоке  *Практическая часть:*  Строевые движения; построение в круг, «хоровод» (ходьба в разных направлениях, сужение и расширение круга).  Ритмический танец «Манечки-Ванечки»  Игроритмика: хлопки и притопы на каждый счет и через счет.  Игра со словом «Петух».  Музыкально-подвижная ифа по ритмике «Эхо» (повторение движений по показу педагога).  Пальчиковая гимнастика: музыкальная игра «Пальчики».  Игровой самомассаж. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 51-52 | *Теоретическая часть:*  Беседа о движении в соответствии с изменением динамики музыки, выразительных движениях  *Практическая часть:*  Строевые упражнения (повторить упражнения занятия 1-2).  Ритмический танец с лентами «Облака»  Хореографические упражнения: полуприсяды, подъем на носки.  Упражнения на укрепление осанки (у стены).  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 53-54 | *Теоретическая часть:*  Беседа о важности соблюдать правила игры, объяснить, как двигаться небольшими группами со сменой направления.  *Практическая часть:*  Танцевальные шаги: высокий шаг и на носках, приставной шаг, шаге подскоком.  Игроритмика: хлопки и притопы.  Музыкально-подвижная игра «Веселые погремушки»,  Ритмический танец с лентами «Облака»  Игра со словом «Поезд».  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Разучивание занятий 55-56 | *Теоретическая часть:*  Беседа о важности соблюдать последовательность игровых и танцевальных движений и самостоятельно менять движения.  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в круг, повторить танцевальные шаги (повторить строевые упражнения занятия 5—6).  Игра со словом «Поезд».  Повторить ритмический танец«Матрешки»  Креативная гимнастика «Кто я?» (передать игровой образ в движении и позах).  Пальчиковая игра «Сидит белка».  Игровой самомассаж. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |
| Апрель | Разучивание занятий 57-58 | *Теоретическая часть:*  Бесед о ритме, ориентировке в пространстве  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу и круг, продвижение по кругу в сцеплении «гусеница».  Танцевальные шаги: шаг с носка, высокий шаг.  Креативная гимнастика игра «Кто я?».  Ритмический танец с лентами «Облака»  Музыкально-подвижные игры: «Угадай, чей голосок?», «Пройдем в воротики», «Хоровод»  Упражнения на расслабление мышц, дыхание. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 59-60 | *Теоретическая часть:*  Беседа о ритме, о дружелюбных отношениях  Объяснить, как выполняется приставной шаг.  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в крут, ходьба и бег по кругу и врассыпную с лентами.  Ритмический танец «Облака»  Игроритмика: повторить хлопки и притопы на каждый счет и через счет.  Игра со словом «Положили через речку».  Креативная гимнастика «Кто я?» (изобразить птичку, бабочку, лягушку)  Музыкально-подвижная игра «Паровозик»  Упражнения на релаксацию. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 61-62 | *Теоретическая часть:*  Беседа о том, как выразительно передавать игровые образы  *Практическая часть:*  Креативная гимнастика «Кто я?» (образные движения: бабочка, пт ичка, лягушка, зайчик).  Ритмический «Танец с игрушками» белорусская полька «Янка»  Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик»  Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев: «бинокль»,  «лодочка», «цепочка».  Упражнения на релаксацию. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 63-64 | *Теоретическая часть:*  Беседа о приставном шаге, важности дружелюбных отношений  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в круг, ходьба парами. Музыкальноподвижная игра «Паровозик»  Танец-игра с игрушками бел. полька «Янка»  Пальчиковая игра (повторить упражнения занятия 3-4).  Игра со словом «Золотые ворота».  Дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Май | Разучивание занятий 65-66 | *Теоретическая часть:*  Беседа об ориентировке в пространстве, о важности выразительно передавать игровые образы, выполнять правила игры  *Практическая часть:*  Танцевальные шаги: шаг с носка, высокий шаг, на носках.  Т Музыкально-подвижная игра «Мыши»  Ритмический танец «Кузнечик».  Игра «Найди себе пару».  Игра со словом «Положили через речку».  Упражнения на релаксацию. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 67-68 | *Теоретическая часть:*  Беседа о ритме, объяснить, как выполнять танцевальные движения с платочками  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в круг, ходьба по кругу, сужение и расширение круга.  Игроритмика: хлопки и притопы. Игра «Охотники и звери» под «Марш» М. Робера.  Креативная гимнастика: игровые задания «Магазин игрушек»  Танцевальные движения с платочками.  Музыкально-подвижная игра «Садовники»  Пальчиковая гимнастика. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 69-70 | *Теоретическая часть:*  Беседа о важности правильной осанки во время ходьбы, о танцевальном беге в парах, о важности соблюдения правил игры  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в пары, ходьба с погремушками.  Ритмические движения с погремушками.  Музыкально-подвижная игра «Садовники».  Танцевальные шаги: приставной, высокий шаг.  Ритмический танец «Маленькая полька».  Упражнения на релаксацию и расслабление мышц. | Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей. |
| Разучивание занятий 71-72 | *Теоретическая часть:*  Беседа о движениях под музыку.  *Практическая часть:*  Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, в круг.  Ходьба по кругу, врассыпную, парами.  Игроритмика «Иголка и нитка» — ходить «цепочкой» в свободном направлении без помощи педагога.  Креативная гимнастика «Магазин игрушек».  Повторить2-3 знакомых танца по желанию детей.  Музыкально-подвижная игра по желанию детей.  Упражнения на релаксацию. | Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ |

2. «Весенняя капель» Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг) - формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; -способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье 3. «Разноцветные мячи, поиграть к нам пришли» Фитбол – аэробика (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина «Танцы на мячах») - развивать чувство ритма; -развивать координацию движений; -формировать правильную осанку. 4. «Солнышко лучистое» Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес») - развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; -формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность учебного года | Периодичность и продолжительность занятий | Расписание | Начальная диагностика (формы) | Промежуточная аттестация (формы) | Итоговая диагностика  (формы) |
| С 1сентября по 31 мая | 1 раз в неделю,  по 25 мин. | Пятница  15.50-16.00 | Сентябрь  (наблюдение) | Январь (открытое занятие) | Май (спортивный праздник) |

3.3. Материально-техническое обеспечение

Создание и обновление предметно-развивающей среды ДОУ связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом. Реализация Программы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» требует определенного материально-технического обеспечения.

В Федеральном образовательном государственном стандарте дошкольного образования (Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), особое внимание уделяется материально-техническому обеспечению, созданию развивающей образовательной среды.

Дополнительная образовательная деятельность «Детский фитнес» проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения, во время которой используется разнообразный спортивный инвентарь, современное оборудование. Спортивный зал представляет собой систему пространств, в которых развертываются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьесбережением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

Развивающая среда по содержанию соответствует реализуемой Программе, по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность. Предметно-развивающая среда строится на основе учета принципов построения развивающей среды. В соответствии с комплексно-тематическим принципом планирования образовательного процесса, в физкультурном зале созданы следующие условия для физического развития и укрепления здоровья воспитанников:

Требования к оформлению физкультурного зала дошкольного образовательного учреждения:

* эстетичность;
* доступность;
* соответствие возрастным особенностям детей и требованиям Программы. Наличие атрибутов:
* для подвижных игр;
* для общеразвивающих упражнений (мячи, гимнастические палки, кубики, степы, фитболы, обручи, кольца);
* для игр с прыжками (скакалки, мячи, круги, мягкие модули);
* для игр с бросанием, ловлей, метанием (кегли, кольцеброс, мячи, мешочки с песком, дартс);
* для игр с балансированием (шнур, набивной мяч, ракетка, с мячом);
* для спортивных игр (городки, бадминтон, теннис);
* для массажа (мяч, щетки, «дорожки здоровья»);
* для коррекции зрения (деревянные палочки на конце с жучком, бабочкой и т.п, различные зрительные метки, схемы зрительно-двигательных проекций);
* для развития дыхания (легкие предметы на ниточке, «надувалочки» и т.д.);
* наличие атрибутов из бросового материала (гантели из пластиковых бутылок, тарелки-шумелки, ходули-копытца и т.д.).

Методическое обеспечение:

* картотеки (физкультминуток, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, считалки, подвижных игр со степами, карты-схемы);
* сборники комплексов (на формирование правильной осанки, для профилактики плоскостопия, музыкально-ритмические гимнастики, комплексы общеразвивающих упражнений со степами);
* методические пособия.

3.6. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию Программы «Детский фитнес»

Для реализации дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» используются следующие программы, технологии, пособия:

1. ФЕДЕРАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ,

2. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория,методика,практика) [Текст] / Н.Э. Власенко – СПб.:OOO «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.

3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. – M/Скрепторий, 2004.

4. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ

5. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; M.: Сфера, 2009. - 176 с.

6. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст] / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)

7. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.

8. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / E.M. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).

9. Сулим, E.M. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / E.M. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров, дошкольник!)

10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Р. «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей