МБОУ «Грибановский центр образования имени Г.Н.Троепольского» структурное подразделение Детский сад

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по фитнесу «Гармония с детства»**

 **Конкурс**

 **«Методическая копилка»**

 **Номинация: «Методические разработки»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 5 -7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Уровень освоения программы: ознакомительный, базовый

Составитель:

Погодина Ирина Александровна

Инструктор по физической культуре

 высшая квалификационная категория

 телефон 8 919 181 9643

Воронежская область

Грибановский район

пгт Грибановский

 **Содержание**

**Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы».**

* 1. Пояснительная записка 3 – 4
	2. Направленность 4
	3. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность 4 – 5

1.3. Цели и задачи программы 6 – 7

 1.4. Отличительные особенности программы

 1.5. Возрастные особенности программы

 1.6. Планируемые результаты освоения программы 10 - 11

 1.5. Возрастные особенности обучающихся 8 – 10

 1.6. Сроки реализации

 1.7. Формы и режим занятий

 1.8. Планируемые результаты

 1.9. Формы подведения итогов реализации программы

 2. Учебно-тематический план занятий 11 – 14

 3. Содержание программы 14 - 18

 **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий».**

2.1. Календарный учебный график 19 - 21

2.2. Условия реализации программы 22 -23

2.3. Формы и сроки аттестации

2.4. Методические материалы

 2.5. Список литературы 27 – 29

 **Приложение 1.** Особенности организации упражнений по фитболу.

 **Приложение 2.** Особенности организации упражнений по степ-аэробике.

 **Приложение 3.** Особенности организации упражнений по логоритмике.

 **Приложение 4**. Мониторинг.

 2

**Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».**

**1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского фитнеса «Гармония с детства» направлена на укрепление здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств. Детский фитнес в отличие от физической культуры – это синтез элементов физических упражнений спортивной и художественной гимнастики, подвижных игр и аэробики с применением яркого, красочного спортивно-игрового оборудования под музыкальное сопровождение, что придаёт занятиям зрелищность и особую выразительность. В отличие от спортивной аэробики фитнес допускает использование элементов различных видов спорта.

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

**Вид программы:** модифицированная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа детского фитнеса «Гармония с детства» составлена с использованием учебно-методической, дополнительной литературы и в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневых)»;

7. Письмо Минобрнауки РФ «О примерных требованиях к программам ДОД» от 11.12.2016 г. №06-1844;

 3

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Постановление правительства Воронежской области от 26.12.2018 № 1201 "О введении на территории Воронежской области механизма персонифицированного финансирования в системе дополнительного образования детей";

10. Уставом и локальными актами МБОУ Грибановский ЦО имени Г.Н. Троепольского.

 **Актуальность программы**

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

1. **Новизна программы.** Детский фитнес - это уникальные занятия, соединяющие в себе элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, включающих различные стили и направления, йоги и восточных единоборств, оздоровительной гимнастики и ЛФК. Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если с самого раннего младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, фитнес – отличный способ выплеснуть неуемную детскую энергию. Подведение итогов, анализ результатов.

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

Содержание программы включает выполнение следующих модулей:

1. Игровой стретчинг.

2. Фитбол-гимнастика.

3. Степ-аэробика.

4. Логоритмика.

5. Оздоровительная гимнастика .

 4

**Педагогическая целесообразность.** Хочется отметить, что гармоничное развитие личности дошкольника происходит более многогранно, если осуществлять его, во-первых, на основе индивидуально-дифференцированного подхода, во-вторых, в дошкольной образовательной организации, создав благоприятную атмосферу для эмоционального восприятия детьми детского фитнеса. Занятие фитнесом с детьми дошкольного возраста решает целый комплекс оздоровительных и образовательных задач.

1. Повышение сопротивляемости организма.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, и предупреждению застойных явлений.

4. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость.

5. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

6. Совершенствование физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста.

7. Повышение устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

 Проведение такой работы на базе Грибановского центра образования им. Г.Н.Троепольского, в подразделении Детский сад, направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления), позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности по детскому фитнесу.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

 5

В программе даны конкретные рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп.

Программа «Детский фитнес» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей от пяти до семи лет и рассчитана на 2 года обучения.

**Цель и задачи программы.**

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

**Задачи программы**:

 **образовательные:**

- обучать дошкольников технике базовой аэробики, игровому стрейчингу, логоритмике, упражнениям оздоровительной гимнастики, упражнениям с предметами ( степ-платформы, ленты, мячи);

- знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом;

- способствовать формированию правильной осанки;

**развивающие:**

- развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений;

 - развивать творческие способности;

 - развивать природный потенциал обучающихся;

 **воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, чувство коллективизма) - - формировать чувство ритма и музыкальной памяти;

- формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям

**Отличительные особенности программы:** несомненным плюсом детского фитнеса является то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детском фитнесе нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя. Зачисление на программу проходит не дифференцированно, без специального отбора. Разработана система занятий в одновозрастных группах с индивидуальным подходом.

 6

 **Адресат программы.**

Программа ориентирована на детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия по детскому фитнесу, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках. Фитнес формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться вместе победам, и конечно же, занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать особенности морфофункциональной организации.

**Сроки реализации.**

Уровень программы – 1 модуль - ознакомительный, 2 модуль - базовый.

Объём учебных часов в год – 1 и 2 модули по 72 ч в год (2 часа в неделю).

Срок реализации – 2 года.

Форма обучения – очная (дистант).

**Формы и режим занятий.**

Основными формами организаций занятий являются групповые, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы. Занятия проходят в спортивном зале 2 раза в неделю по 1 академическому часу, по 30 -35 минут (на основании СанПиНа, рекомендованное время занятий для детей старшего дошкольного возраста)

**1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.**

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

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

 7

 К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности.

Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

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

***Опорно-двигательный аппарат.***

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

 Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризируется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы.

В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

 Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия пропорцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

 ***Органы дыхания.***

Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем – 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

 8

 Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

***Сердечно--сосудистая система.***

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

***Высшая нервная деятельность.***

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

 **Планируемые результаты.**

По итогам обучения программы детского фитнеса «Гармония с детства» обучающиеся **будут знать:**

- технику базовой аэробики, игровой стретчинг, логоритмику, упражнения оздоровительной гимнастики, упражнения с предметами (степ-платформы, ленты, мячи);

- элементы различных видов спорта, через занятия фитнесом;

**будут уметь:**

- разовьют основные психофизические качества – гибкость, выносливость,

 силу, быстроту, координацию движений;

**личностные результаты:**

 - раскроют свои творческие способности и природный потенциал;

 **метапредметные результаты:**

 - социальную активность;

 - ответственность за результат своей деятельности.

 9

**Способы определения результативности.**

- контрольные задания (нормативы): бег 100 м; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места со взмахом рук; наклон вниз к носкам ног, с уменьшенной площади опоры (степа);

- наблюдение;

- тестирование.

Дошкольный возраст не предусматривает оценивание результата обучающегося по балльной системе.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- сдача контрольных заданий;

- открытое занятие для родителей в мае;

- соревнование.

**2.Учебно-тематический план Модуля №1, 2.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Кол-во | часов |  | Форма аттестации/контроля |
|  |  | всего | теория | практика |  |
| 1 | Вводное | 1 |  1 |  - | Собеседование |
| 2 | Игровое | 8 |  - |  8 | Наблюдение |
| 3 | Учебно-тренировочное | 60 |  15 |  45 | Контрольные задания |
| 4 | Соревнования | 2 |  - |  2 | Тестирование |
| 5 | Итоговое | 1 |  - |  1  | Открытое занятие |
|  | Всего: | 72 |  |  |  |

**Содержание программы детского фитнеса Модуль №1 (дети 5-6 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название комплекса** | **Содержание комплекса** | **Кол-во занятий** |
| 1 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчингЕ.В.Сузим стр.41 | Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; игра «море волнуется»; стретчинг, релаксация**.** | 3 |
| 2 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//стр44//. | Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация**.** | 3 |
| 3 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//48// | Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 4 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг //51// | Разминка; степ-аэробика с обручем; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 5 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//55// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 6 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//59// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 7 | Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стейтчинг //64// | Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; фитбол-гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация. | 3 |
| 8 | Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.//70// | Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация. | 3 |
| 9 | Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг.//75// | Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; логоритмика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение»стретчинг, релаксация. | 3 |
| 10 | Силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с малым мячом, аэробика и стретчинг.//78// | Разминка; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; фитбол гимнастика; дыхательная гимнастика; художественная гимнастика с малым мячом; аэробика; игра «Походка и настроение», стретчинг, релаксация. | 3 |
| 11 | Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячам и стретчинг//81// | Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация. | 3 |
| 12 | Степ-аэробика, школа мяча, силовая гимнастика с атлетическим мячам и стретчинг//85// | Разминка; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; школа мяча; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; игра «Сделай фигуру» с использованием упражнений стретчинга; релаксация. | 3 |
| 13 | Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг//89// | Разминка, аэробика; логоритмика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация | 3 |
| 14 | Аэробика, силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг//94// | Разминка, аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; акробатика «Полоса препятствия»; игра «Путаница» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация | 3 |
| 15 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом //98// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; фитбол-гимнастика; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг. | 3 |
| 16 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика с обручем и стретчингом //102// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с обручем; игра «Скажи ласковые слова», стретчинг. | 3 |
| 17 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//Е.В.Сузим//стр41// Повторение. | Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; логоритмика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация**.** | 3 |
| 18 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//стр44//. | Разминка; степ-аэробика с обручем; силовая гимнастика на степ-платформе; художественная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игра «Море волнуется»; стретчинг, релаксация**.** | 3 |
| 19 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//48// | Разминка; степ-аэробика с обручем; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 20 | Степ-аэробика с обручем, силовая гимнастика на степ-платформе, художественная гимнастика и стретчинг//51// | Разминка; степ-аэробика с обручем; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; игра «Тик-так» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 21 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//55// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 22 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча и стретчинг//59// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; пальчиковая гимнастика; школа мяч; игра «Мой мяч» с использованием игрового стретчинга; релаксация. | 3 |
| 23 | Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.//64// | Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; фитбол гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация. | 3 |
| 24 | Аэробика, степ-аэробика, силовая гимнастика на степ платформе с атлетическим мячом, художественная гимнастика и стретчинг.//70// | Разминка, аэробика «Зоопарк»; степ-аэробика; дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; стретчинг; силовая гимнастика с атлетическим мячом, художественная гимнастика; игра «Будь внимателен» с элементами стретчинга; релаксация. |  |
| **Итого:** | **72 ч** |

**Содержание программы детского фитнеса Модуль№2 (дети 6-7лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название комплекса** | **Содержание комплекса** | **Кол-во занятий** |
| 1 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг //107// | Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика;оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Черт и краски», стретчинг. | 3 |
| 2 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг //112// | Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; логоритмика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация. | 3 |
| 3 | Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг//117// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастика; фитбол-гимнастика; дыхательная гимнастика; акробатика «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг. | 3 |
| 4 | Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг //121// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, «Полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг. | 3 |
| 5 | Степ–аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг//126// | Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация. | 3 |
| 6 | Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг //130// | Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация. | 3 |
| 7 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг //135// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг. | 3 |
| 8 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг //141// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; фитбол гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация. | 3 |
| 9 | Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг //145// | Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация. | 3 |
| 10 | Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг //149// | Разминка; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; фитбол гимнастика; акробатика; игра «Черт и краски»; стретчинг; релаксация. | 3 |
| 11 | Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг//153// | Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; логоритмика; игра «Веселая зарядка» с выполнением упражнений стретчинга, релаксация. | 3 |
| 12 | Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг//158// | Разминка; аэробика; дыхательные упражнения; силовая гимнастика с атлетическим мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; игра «Веселая зарядка»  с выполнением упражнений стретчинга, релаксация. | 3 |
| 13 | Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика иистретчинг163// | Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация. | 3 |
| 14 | Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика стретчинг//167// | Разминка; силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом; пальчиковая гимнастика; школа мяча; фитбол гимнастика; аэробика; игра «Тихо-громко» стретчинг; релаксация. | 3 |
| 15 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг//172// | Разминка; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; логоритмика; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. | 3 |
| 16 | Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг//176// | Разминка; силовая гимнастика с гантелями; пальчиковая гимнастика; школа мяча; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; аэробика; дыхательная гимнастика; игра «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга. | 3 |
| 17 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг //107// повторение. | Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; игра «Черт и краски», стретчинг. | 3 |
| 18 | Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг //112// | Разминка, степ-аэробика, дыхательная гимнастика; силовая гимнастика на степ-платформе; школа мяча; пальчиковая гимнастика; акробатика; логоритмика; игра «Черт и краски», стретчинг, релаксация. | 3 |
| 19 | Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг//117// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; фитбол гимнастика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг. | 3 |
| 20 | Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг //121// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; пальчиковая гимнастик; логоритмика; дыхательная гимнастика; школа мяч; акробатика, «полоса препятствий»; дыхательная гимнастика; игра «Скажи наоборот» стретчинг. | 3 |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация. | 3 |

 |  |  |
| 21 | Степ–аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг//126// | Разминка; степ-аэробика с малым мячом, пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; силовая гимнастика с атлетическим мячом; дыхательная гимнастика; аэробика: серия прыжков; игра «У белки в дупле» с выполнением упражнений стретчинга; релаксация. | 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 22 | Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг.//130// | Разминка; степ-аэробика с малым мячом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика; оздоровительная гимнастика с элементами ЛФК; силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе; дыхательная гимнастика; акробатика; игра «У белки в дупле»; релаксация. | 3 |
| 23 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.//135// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; логоритмика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг. | 3 |
| 24 | Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг.//141// | Разминка; степ-аэробика с большим мячом; фитбол гимнастика; силовая гимнастика с резиновым жгутом; пальчиковая гимнастика; художественная гимнастика с мячом; акробатика; игра «Горячий и холодный мяч»; стретчинг; релаксация. | 3 |
| **Итого:** | **72ч** |

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**2.1. Календарный учебный график.**

Начало учебного года 01 сентября;

 окончание учебного года 31 мая;

количество учебных недель: 36

***Модуль №1 (дети 5-6 лет).***

* Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.
* Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
* Улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость.

 18

* Укреплять опорно-двигательный аппарат.
* Формировать правильную осанку.
* Укреплять силу мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.
* Развивать и укреплять все основные мышечные.

***Модуль №2 (дети 6-7 лет).***

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/н | месяц | Тема занятия | Кол-во часов | Время | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь | Введение. Инструктаж по ТБ на занятиях. | 2 | 15.30-17.30 | вводное | спортзал | тестирование |
| 2 |  - | Степ-аэробика. Логоритмика. Стретчинг. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 3 |  - | Степ-аэробика. Логоритмика. Стретчинг. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 4 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. | 2 | 15.30-17.30 | Игровое | спортзал | Контрольные испытания |
| 5 | октябрь | Степ-аэробика. Логоритмика. Стретчинг. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 6 |  - | Степ-аэробика. Логоритмика. Стретчинг. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 7 |  - | Степ-аэробика. Логоритмика. Стретчинг. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 8 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. | 2 | 15.30-17.30 | Игровое | спортзал | Контрольные испытания |
| 9 | ноябрь | Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 10 |  - | Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 11 |  - | Степ-аэробика. Стретчинг. Игра с мячом через сетку. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 12 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. | 2 | 15.30-17.30 | Игровое | спортзал | Контрольные испытания |
| 13 | декабрь | Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 14 |  - | Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 15 |  - | Танцевальный фитнес. Фитбол-аэробика. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 16 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. | 2 | 15.30-17.30 | Игровое | спортзал | Контрольные испытания |
| 17 | январь | Силовой фитнес. Элементы гимнастики. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 18 |  - | Силовой фитнес. Элементы гимнастики. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 19 |  - | Силовой фитнес. Элементы гимнастики. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 20 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. Логоритмика. | 2 | 15.30-17.30 | Игровое | спортзал | Контрольные испытания |
| 21 | февраль | Степ-аэробика. Элементы акробатики. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 22 |  - | Степ-аэробика. Элементы акробатики. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 23 |  - | Степ-аэробика. Элементы акробатики. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 24 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. Логоритмика. | 2 | 15.30-17.30 | Игровое | спортзал | Контрольные испытания |
| 25 | март | Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 26 |  - | Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 27 |  - | Строевые упр. Фитнес с мячом. ЛФК | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 28 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. Логоритмика. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | стадион | Контрольные испытания |
| 29 | апрель | Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг. Бадминтон. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 30 |  - | Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг. Бадминтон. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | стадион | Контрольные испытания |
| 31 |  - | Фитнес с гимн/лентой. Стретчинг. Бадминтон. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 32 |  - | Игровая йога. Игры с мячом. Логоритмика. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | спортзал | Контрольные испытания |
| 33 | май | Степ-чарлидинг. Стретчинг. Игра через сетку с мячом. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | стадион | Контрольные испытания |
| 34 |  - | Степ-чарлидинг. Стретчинг. Игра через сетку с мячом. | 2 | 15.30-17.30 | Учебно-тренировочное | стадион | Контрольные испытания |
| 35 |  - | Соревнование. | 2 | 15.30-17.30 | Открытое занятие | стадион | Контрольные испытания |
| 36 |  - | Итоговое. | 2 | 15.30-17.30 | Открытое занятие | спортзал | тестирование |
|  | Всего: |  | 72 |  |  |  |  |

* 1. **Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал;

- спортивная площадка;

- раздевалки, санузел;

- оборудование и спортивный инвентарь.

Оборудование и спортивный инвентарь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  Наименование | Количество изделий |
| 1. | Степы |  25 шт. |
| 2. | Балансир для равновесия |  5 шт. |
| 3. | Мяч-фитбол |  15 шт. |
| 4. | Мяч резиновый |  15 шт. |
| 5. | Мяч массажный большой |  15 шт. |
| 6. | Мяч массажный кистевой |  15 шт. |
| 7. | Валик массажный для ног |  15 шт. |
| 8. | Дорожки массажные |  5 шт. |
| 9. | Массажные следочки и ладошки |  30 шт. |
| 10. | Скакалки |  15 шт. |
| 11. | Обручи |  15 шт. |
| 12. | Гимнастические ленты на палочке |  15 шт. |
| 13. | Мешочки для метания |  30 шт. |
| 14. | Палка гимнастическая |  15 шт. |
| 15. | Мяч волейбольный |  4 шт. |
| 16. | Мяч баскетбольный |  4 шт. |
| 17. | Мяч футбольный |  4 шт. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 18. | Сетка волейбольная |  1 шт. |
| 19. | Баскетбольный щит |  1 шт. |
| 20. | Мат |  6 шт. |
| 21. | Индивидуальные коврики |  15 шт. |
| 22. | Гантели весом 350г |  30 шт. |
| 23. |  Бадминтон, ракетки |  15 шт. |
| 24. | Конусы, стойки |  4 шт. |

**Кадровое обеспечение:**

Реализовать программу может педагог, обладающий профессиональными знаниями (с высшим педагогическим образованием), имеющим практические навыки организации интерактивной деятельности детей в области основ физической культуры и спорта.

* 1. **Формы и сроки аттестации.**

Проводится промежуточная и итоговая аттестация.

**Аттестация промежуточная** проводится в форме текущего мониторинга дошкольников в форме: сдачи нормативов, тестирования, соревнования.

**Аттестация итоговая** проводится при завершении обучения по программе, с использованием следующих форм: диагностика, контрольные задания, соревнования, сдача нормативов.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- материалы тестирования;

- протоколы соревнований;

- грамоты и дипломы;

- сертификаты;

- отзывы родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- открытое занятие;

- утренник;

- соревнование.

 24

**2.4. Методические материалы**

**Педагогические технологии:**

- *здоровьесберегающие технологии*  обеспечивают физическое развитие и укрепление здоровья обучающегося через развитие его физических качеств, создание атмосферы психического, социального и эмоционального комфорт, позитивного самочувствия;

- *личностно - ориентированные****технологии*** обеспечивают комфортные условия пребывания обучающегося в коллективе, способствуют созданию бесконфликтных и безопасных условий реализации физического потенциала;

* ***технологии****разноуровнего обучения* помогают каждому обучающемуся создать условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов (разработка индивидуальных маршрутов);
* ***технологии****сотрудничества*  способствуют овладению знаниями, умениями и навыками каждым обучающимся на уровне, соответствующим его индивидуальным особенностям развития, социализации, формированию коммуникативных умений, умению работать, учиться, играть совместно, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь;

 **-*технологии****психологического сопровождения****учебно-тренировочного процесса*** организует деятельность, при которой создаются социально-психологические и педагогические условия для успешного обучения и развития каждого обучающегося в тренировочном **процессе и соревновательной** деятельности, обеспечивается его развитие с учетом возрастной нормы, созданию психологического настроя перед соревнованиями;

 - *игровые образовательные****технологии*** способствуют  развитию познавательной активности обучающихся, повышению их интереса к систематическим **занятиям** волейболом, созданию командного духа в спортивном коллективе, повышению эмоциональности **учебно-тренировочного процесса.**

**Методы обучения:**

- словесный;

- наглядный;

- практический;

- вербальный;

-репродуктивный;

- игровой;

- мультимедийный.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов дошкольного образования.

 25

* полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* сотрудничество Организации с семьей;
* возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития.

**Формы организации учебного занятия:**

- игра,

- олимпиада;

- открытое занятие,

- практическое занятие,

- презентация,

- соревнование,

- турнир,

- эстафета.

**Дидактические материалы:**

- литература по теме;

- слайды;

- видеоматериалы;

- карточки с заданием;

- тесты;

- инструкции по технике безопасности;

- контрольные задания;

- комплекс упражнений;

- комплект наглядных пособий по теме;

- спортивное оборудование (мячи, скакалки и др.);

- электронные образовательные ресурсы.

**Алгоритм построения учебного занятия:**

1. Организационный момент;
2. Объяснение нового материала;
3. Отработка полученных знаний на практике;
4. Выполнение контрольных нормативов по теме;

 26

Детей, занимающихся в группе может быть не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения, что помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Занятие проводится один-два раза в неделю; во время проведения мониторинга добавляется ещё один час.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

* подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;
* основная часть - упражнения аэробики, художественной гимнастики, фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения на степ-платформе, с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);
* заключительная часть - стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения. Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи фитболы, степ-платформы.

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

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

* тематическая
* индивидуальная
* круговая тренировка
* подвижные игры
* интегрированная деятельность
* сюрпризные моменты

 27

**Приложение1**

**Особенности организации упражнений по игровому стретчингу.**

Упражнения стретчинга носят имитационных характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

 Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Стретчинг – растягивание, то есть, это комплекс упражнений, при котором растягиваются мышцы и сухожилия. Делать стретчинг упражнения можно в любом возрасте.

 При выполнении стретчинг упражнений усиливается кровообращение, что очень хорошо влияет на выведение из мышц молочной кислоты.

Сама суть стретчинг упражнений заключается в том, чтобы удерживать свое тело в определенной позе, в продолжение 15-60 секунд. Иногда, для того чтобы выполнять стретчинг упражнения, вам нужно будет использовать степ-платформу. При выполнении стретчинг упражнения, желательно каждую растяжку фиксировать от 30 до 60 секунд и повторять каждую по два или три раза в медленном темпе.

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

Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.

**Приложение 2. Особенности организации упражнений по фитболу.**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены: «Фитбол-ритмикой», «Фитбол-атлетикой», «Фитбол-коррекцией», «Фитбол-игрой».

 Упражнения раздела «Фитбол-ритмика» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения) имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку

 Раздел «Фитбол-коррекция»состоит из упражнений коррекционно- профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстром восстановлению после физической нагрузки.

 В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных занятий. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу.

Организуя занятия по фитбол-гимнастике, прежде всего, предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным «тренажёром», но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах.

Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины.

Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличиваю от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол-гимнастике строится на основных принципах: доступность (подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей), постепенность (от простого к сложному), повторяемость и систематичность занятий (один раз в неделю).

Занятия по фитболу состоит из трёх частей.

1. Подготовительная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя.

2. Основная часть - физическая нагрузка , в которую входят упражнения:

- для коррекции различных видов нарушений осанки (сутулая и круглая спина, кругла вогнутая спина, плоская, плосковогнутая);

- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины;

- для укрепления мышц тазового дна;

- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;

- игры с фитболом («пятнашки сидя», «гонки с выбыванием», «перекати поле»).

3.Заключительная часть - расслабление и рефлексия.

Общеразвивающие упражнения с фитболами — это специально разработанные движения для 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.

Анализ проделанной работы показал, что оздоровительный эффект фитбола при оптимальной и систематической нагрузке укрепил мышечный корсет у детей, что привело к исправлению и формированию правильной осанки. Дети стали более гибкими, ловкими, подвижными, улучшилась координация движений.

**Приложение 3. Особенности организации упражнений по степ-аэробике.**

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

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

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

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

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

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Степ — это ступенька высотой не более 8-12 см, шириной — 25 см, длиной — 40 см.

Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой можно заниматься в различных вариантах:

* в форме полных занятий оздоровительно-тренирующего характера с детьми старшего дошкольного возраста, продолжительностью 25—35 мин.;
* как часть занятия (продолжительность от 10 до 15 мин.);
* в форме утренней гимнастики, что усиливает ее оздоровительный и эмоциональный эффект;
* в показательных выступлениях детей на праздниках;
* как степ-развлечение.

Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150—160 уд./мин.

Степ-платформы обладают для детей особой привлекательностью как некоторые ограничители персонального пространства — «домики». Занять по команде свой «домик», не выходить за границы «домика», выбежать из «домика» и заскочить обратно — любимый вид детской подвижной игры, доступной уже малышам. Для педагога же подобные «ограничители» места являются действенным способом организации и управления группой.

Во-первых, степ платформа приподнята над полом, на нее в буквальном смысле нужно заскочить. Во-вторых, она требует от детей обостренного чувства пространства и равновесия. На ней сложнее двигаться, требуется больший контроль за собственными движениями, точная ориентировка. Но задача эта, если усложнять ее постепенно, для детей посильна и интересна, и к тому же отмечена новыми игровыми штрихами.

Сначала дети выполняют упражнения на степах под счет, потом используется во время занятий музыка. Точно так же, как во время классической степ-аэробики занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое. Новые упражнения включаются в занятие по ходу дела, чередуются с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Можно не только шагать на досках и ходить вокруг них. Использовать доски в эстафетах — как препятствия, которые нужно обежать, или вместо кочек. На них можно сидеть, чтобы расслабиться, ставить их рядами, цепочкой, в кружок — все зависит от комбинаций упражнений и сюжета занятия. Большие и маленькие мячи, ленты и палочки — элементы, усложняющие и украшающие занятия на степах. Наблюдая за тем, как двигаются дети подготовительной группы, никто не усомнится в том, что с точки зрения развитости координации и пространственной ориентации они, безусловно, готовы к школе.

Занятия на степах приносят ощутимую пользу гиперактивным детям. Им сложно контролировать свое тело на ограниченном пространстве. Но психологическая привлекательность платформ и общий энтузиазм, характерный для занятий, таковы, что через два-три занятия дети адаптируются к требуемым условиям. И доска становится для них тем сдерживающим и организующим фактором, в котором они так нуждаются в обычной жизни.

Работу со **степами**начинаем с несколько простых, но важных правил:

1. Выполнять шаги в центр **степ-платформы;**

2. Ставить на **степ**-платформу всю подошву ступни при подъёме, а, спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;

3. Опускаясь со **степ-платформы**, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать от **степ-платформы больше**, чем на длину ступни;

4. Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;

5. Не подниматься и не опускаться со **степ-платформы**, стоя к ней спиной;

6. Делать шаг с лёгкостью, не ударять по **степ-платформе ногами.**

Затем идет разучивание основных элементов:

1. Базовый шаг

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе.

3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.

4. Шаги с подъёмом на платформу и сгибанием ноги вперёд (различные варианты)

5. Касание платформы носком свободной ноги.

6. Шаг через платформу

7. Выпады в сторону и назад

8. Приставные шаги вправо, влево, вперёд, назад, с поворотами.

9. Шаги на угол

10. В – **степ**

11. А – **степ**

12. Подскоки (наскок на платформу на одну ногу)

13. Прыжки

14. Верхняя часть мышц спины. Лёжа на животе, на **степ-платформе**, голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья вверх. Отвести руки назад, вернуться в и. п.

15. «Лодочка» на животе.

16. Приводящие мышцы бедра. Лежа на боку, положить «верхнюю*»* ногу на платформу. Работает (подъёмы вверх) «нижняя» нога.

17. Отжимание в упоре лёжа усложняться, если стопы фиксированы на платформе.

18. Упор сзади, используйте край платформы, является хорошим упражнением для трицепса.

19. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лёжа на спине, на платформе.

20. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Упражнения для **степ-аэробики** подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре.

Комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Все упражнения основной части выполняются на **степе** в легком танцевальном ритме с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс **аэробики**упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Один комплекс **степ-аэробики**, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

Коллективные занятия детей под музыкальное сопровождение воспринимаются воспитанниками гораздо лучше, повышают их эмоциональность. Выполняя совместные упражнения, дети не чувствуют дискомфорт, неуверенность даже если не всё получается.

**Приложение 4. Особенности организации упражнений по логоритмике.**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. У детей с нарушениями речи, часто наблюдаются «неполадки» в общей моторике: недостаточная четкость и организованность движений, недоразвитие чувства ритма и координации. Таким образом, развитие общей моторики способствует развитию речи.

У детей часто отмечается не только нарушение артикуляции, но и недостатки мелкой и общей моторики. Зачастую это проявляется в плохой координации движений. Причина этого кроется в нарушении тонуса мышц. Чаще всего дети излишне напряжены, резки в движениях, суетливы.

 Реже, наоборот, имеет место снижение мышечного тонуса, и как следствие, вялость общих движений. Для коррекции этих недостатков моторики необходимо научить детей умению регулировать свой мышечный тонус: расслаблять и напрягать определенные групп мышц.

Логоритмика – это система двигательных упражнений, в которых различные движения сочетаются с произнесение специального речевого материала.

# Особенность метода заключается в том, что в двигательные задания включается речевой материал, над качеством которого призвана работать логопедическая ритмика, музыка не просто сопровождает движение, а является его руководящим началом. Под влиянием регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, рече-двигательной, и других систем, а также воспитание эмоционально- волевых качеств личности.

Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности. Под влияние регулярных логоритмических занятий у детей происходит положительная перестройка сердечно-сосудистой, дыхательной, двигательной, сенсорной, рече-двигательной, и других систем. Все окружающее нас живет по законам ритма, смена времен года, день и ночь, сердечный ритм и многое другое подчинено определенному ритму.

Любые, ритмические движения, активизируют деятельность мозга человека. Поэтому с самого раннего детства рекомендуется заниматься развитием чувства ритма в доступной для дошкольников форме – ритмических упражнений и играх.

Основной принцип проведения логоритмических упражнений – взаимосвязь речи, музыки и движения.

Многократное повторение изучаемого материала способствует выработке двигательных, слуховых, речевых навыков.

# Цель логоритмики — преодоление или профилактика речевого нарушения путем развития и коррекции двигательной сферы.

Задачи логоритмики:

Развивающие задачи: развитие мелкой моторики и тонких движений пальцев рук; развитие общей моторики, соответствующие возрастным особенностям детей; развития голоса; развития дыхания; выработка четких координированных движений во взаимосвязи с речью.

# Коррекционные задачи: преодоление основного речевого нарушения, развитие дыхания, голоса, артикуляции, а также развитие и совершенствование основных психомоторных качеств (статической и динамической координации, переключаемости движений, мышечного тонуса, двигательной памяти и про­извольного внимания) во всех видах моторной сферы (общей, мелкой, мимической и артикуляционной).

# В образовательные задачи входит формирование двигательных навыков и умений, знакомство с разнообразием движений, с пространственной организацией тела, с некоторыми музыкаль­ными понятиями «ритм», «темп».

# К воспитательным задачам относятся воспитание и развитие чувства ритма музыкального произведения и собственного ритма движений, воспитание способности ритмично двигаться под му­зыку и критически относится к своим движениям и речи.

Построение занятий по логоритмике базируется на совокупности различных методов. Каждый метод включает в себя разнообразные приемы. Эти приемы подбираются с учетом степени усвоения двигательного, речевого материала, речевого и общего развития ребенка.

Наглядно-зрительные (показ): тактильно-мышечная наглядность и наглядно-слуховая, при которой осуществляется звуковая регуляция движений (песня, музыка).

Словесные:описание, объяснение, пояснение, беседа, словесная инструкция;

Практические: игровой метод – используется при разучивании новых упражнений; соревновательный – используется для совершенствования уже отработанных упражнений.

Логоритмическое занятие включает следующие виды упражнений:

- Вводная ходьба и ориентирование в пространстве. Ходьба и маршировка – вводные упражнения. Они должны научить детей первоначальным навыкам ходьбы по кругу, в одиночку, парами, группой, обходить различные предметы, не сталкиваться во время встречной ходьбы, соблюдать заданное направление, двигаться по ориентирам, соблюдать одинаковые расстояния между идущими, а также строить шеренги, линейки, колонны и т.п. Дети учатся ориентироваться в пространстве и коллективе, в поворотах и т.п.

С самого начала занятий вводные упражнения дают установку на разнообразный темп движения и речи, поэтому следует направлять внимание детей на руководящую роль музыки.

- Динамические упражнения на регуляцию мышечного тонуса развивают умение расслаблять и напрягать группы мышц. Благодаря этим упражнениям дети лучше владеют своим телом, их движения становятся точными и ловкими. Эти упражнения позволяют детям овладеть своими мышцами, научиться управлять своими движениями. В содержание этого раздела входит усвоение понятий «сильно», «слабо», как понятий относительно большей или меньшей силы мускульного напряжения.

В работе по воспитанию умения регулировать мышечный тонус можно выделить общеразвивающие и коррекционные упражнения.

Общеразвивающие упражнения многообразны. Кроме всестороннего воздействия на организм, с помощью этих упражнений можно избирательно корректировать развитие определенных мышц, что особенно важно для детей, страдающих дизартрией.

Общеразвивающие упражнения могут выполняться с предметами (флажки, ленты, мячи и др.) и без них. В них развиваются сила движений, ловкость, четкость, быстрота реакции, глазомер.

Коррекционные упражнения применяются для укрепления мышц стоп и туловища, для развития функции равновесия, формирования правильной осанки.

- Дыхательная гимнастика корректирует нарушения речевого дыхания,

Помогает выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха.

Используются: упражнения на развитие диафрагмально-брюшного дыхания.

**Приложение № 4.**

***Мониторинг гибкости.***

Методика:

Наклон вперёд из положения стоя на степе: выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев рук.

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

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

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

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

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

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

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

Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЁНКА**.**

***Ф. И. ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

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

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

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

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

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

Анализ результатов развития двигательных качеств детей по итогам программы «Гармония с детства», отражаем в отдельной сводной таблице.

 **Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых,.

**Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды**:

* дистанции, позиции при взаимодействии;
* активности, самостоятельности, творчества;
* стабильности - динамичности;
* эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
* сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды; В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:
* спокойная и доброжелательная обстановка,
* внимание к эмоциональным потребностям детей,
* представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
* представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
* созданы условия для развития и обучения.

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анисимов О. Скрестим пальцы, «Айболит», 2001г. №2.
2. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
4. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
5. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/д: «Феникс», 2010.
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., «Аркти», 2007.
9. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009, №4.
10. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
11. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП «Лакоценин СС», 2007.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, «Учитель», 2005.
13. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
14. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
15. Рыбкина О.Н. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.
16. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011. 7. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: «Учитель», 2009.
17. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- 6-7лет М.: ТЦ Сфера, 2014.
18. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012. 12. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2012.
19. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ «Сфера», 2005-175с.
20. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С-Пб. 2007.
21. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.
22. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Клубкова Е. Ю., СПб, 2001
23. Фомина Н.А. Методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100», интернет ресурсы.
24. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных Физкультурные занятия в детском саду. - Ростов н/д: «Феникс», 2010.
25. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.

**Перечень интернет - ресурсов:**

Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/fitnes-v-sisteme-doshkolnogo-i-shkolnogo-fizkulturnogo-obrazovaniya#ixzz2kVSTfLSW>

http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html.