

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 муниципального образования Каневской район

Принята
на заседании
педагогического совета
от 26.08.2022г.
Протокол № 1

Утверждена

Заведующий МБДОУ
детский сад №12

 В.А.Христюлова



Программа дополнительного образования
спортивной секции «Ритмическая мозаика»
(детский фитнес)
для детей 4 - 7 лет
на 2022-2023 текущий период

Срок реализации: 3 года.

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Белоус Ольга Юрьевна

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 муниципального образования Каневской район

Принята
на заседании
педагогического совета
от 26.08.2022г.
Протокол № 1

Утверждена
Заведующий МБДОУ
детский сад №12
В.А.Христолюбова

Программа дополнительного образования
спортивной секции «Ритмическая мозаика»
(детский фитнес)
для детей 4 - 7 лет
на 2022-2023 текущий период

Срок реализации: 3 года.

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Белоус Ольга Юрьевна

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3.
- цель программы.....	4.
- задачи программы.....	4.
- принципы реализации программы.....	4.
- методы и приёмы, используемые в работе.....	5.
- особенности программы.....	5.
- сроки реализации программы.....	5.
- формы и режим занятий.....	5.
2. Содержание программы:	
- структура занятий.....	6.
- учебный план 1-й подготовительной группы.....	8.
- задачи и ожидаемые результаты обучения.....	8.
- содержание программы 1-й подготовительной группы.....	9.
- учебный план 2-й подготовительной группы.....	13.
- задачи и ожидаемые результаты обучения.....	13.
- содержание программы 2-й подготовительной группы.....	14.
- учебный план 3-й основной группы.....	18.
- задачи и ожидаемые результаты обучения.....	18.
- содержание программы 3-й основной группы.....	19.
- диагностика физической подготовленности.....	23.
3. Обеспечение программы.....	25.
4. Список используемой литературы.....	26.

Пояснительная записка.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- правила оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 25 октября 2013 года № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- постановление администрации муниципального образования Каневской район;
- положение об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ детский сад № 12.

За основу данной программы взяты методические рекомендации Е. В. Сулим «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет», «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет», программа «Фитнес-данс» Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина, инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Е. Вераксы, Т.С. Комарова, Э. М. Дорофеева

В настоящее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики - ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности. Детский фитнес состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), обручей, султанчиков, гимнастических палок, фитболов, степ-платформ. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, ловкость, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины. 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, и, конечно же,

занятия по фитнесу под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка. Кроме того, на занятиях по детскому фитнесу физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.).

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физической культурой. Одним из таких путей являются дополнительные занятия в спортивной секции «Ритмическая мозаика» (детский фитнес).

Цель:

Охрана и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и воспитание у них потребности в здоровом образе жизни.

Приоритетные задачи:

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

Принципы реализации программы:

В основу реализации программы положены следующие принципы:

1. принцип сознательности и активности участников образовательного процесса;
2. принцип доступности и постепенности нагрузок;
3. принцип систематичности и регулярности;
4. принцип рассеянности - направленность на различные группы мышц;
5. принцип контроля - со стороны инструктора;

6. принцип комплексного подхода;
7. принцип успешности каждого ребенка;
8. принцип сотрудничества - воспитатель - инструктор по физической культуре - ребенок;
9. принцип психологической комфортности - создание доброжелательной атмосферы на занятии.

Ведущими методами обучения детей являются:

Наглядные

- наблюдение, показ способа действия;
- показ педагогом исходного положения и техники выполнения физических упражнений, дыхательной гимнастики;
- демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств.

Практические

- упражнение.

Игровые методы и приемы

- загадывание и отгадывание загадок;
- введение элементов соревнования;
- создание игровой ситуации;

Словесные методы и приемы

- инструкции;
- объяснение.

Особенность и новизна программы: использование нетрадиционного оборудования (степ-платформ), фитболов, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3-летнее обучение и предусматривает 3 этапа: I и II этап - подготовительный (первый год обучения, дети 4-5 лет и второй год обучения, дети 5-6 лет).

III этап - основной (третий год обучения, дети 6-7 лет).

Формы и режим занятий.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется применение дифференцированного подхода к детям. Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения - это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Продолжительность занятия - от 20 до 30 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. Занятие проводится один раз в неделю - четверг:

группа № 1 (4-5 лет) 15.30 - 15.50

группа № 2 (6-7 лет) 16.00 - 16.30

группа № 3 (5-6 лет) 16.35 - 17.00

Содержание программы

В детском фитнесе есть несколько направлений.

- Фитнес с использованием степ-платформ. Занятия степ - аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение (приложение № 1).
- Упражнения с фитболом - гимнастика на больших разноцветных мячах, развивает двигательную активность детей (приложение №2).
- Фитнес с использованием стретчинг-упражнений. Стрэйтчинг - это система статических растяжек (приложение № 3).
- «Лого-аэробика» - физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший, развивает координацию движений и речь ребенка (приложение № 4).

Структура фитнес - тренировки:

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия - от 20 до 30 мин в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес - занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. 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.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку - важную составляющую любого фитнес - режима. Силовая тренировка включает упражнения на степ -платформе, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (подлезание или кувырки с использованием различного оборудования) также способствуют развитию силы.

В основную часть фитнес - тренировки можно включить элементы художественной гимнастики (упражнения с мячами, обручами, лентами и скакалками).

На первой неделе в занятия включают только один или два вида элементов, детей знакомят с новыми движениями, закрепляют уже известные. Это занятие с элементами фитнеса. На второй неделе проводится собственно фитнес - тренировка. На втором занятии внимание детей акцентируют на совершенствовании и точности выполнения упражнений под музыку. Музыкальное сопровождение более целесообразно использовать на второй неделе, так как на первых обучающих занятиях приходится давать много словесных указаний и объяснений. 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. Подвижная игра - это игра умеренной психофизической нагрузки на развитие мышления, памяти, внимания и коммуникативных способностей.

Цель третьей (заключительной) части занятия - восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Лучше всего в этой части занятия использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речевки.

Обучение детей основным видам движений не должно остаться без внимания. Традиционные занятия проводятся в первые две недели месяца, а фитнес - занятия - на третьей и четвертой неделях.

Учебный план 1-й год обучения 1 подготовительная группа(4-5 лет)

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Введение в программу:	1ч
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	
1.2.	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, перекаты.	
2	Общая физическая и технико-тактическая подготовка:	25
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	5
2.2	строевые упражнения: повороты, перестроения;	1
2.3	комплексы ОРУ: с мячом, обручем, фитболом, на степ-платформе, лентой, без предметов;	2
2.4	ходьба, бег, упражнения в равновесии, броски, ловля метание, ползание, прыжки.	4
2.5	танцевальные и базовые упражнения на степ-платформе;	4
2.6	упражнения с элементами художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки.	4
2.7	фитбол гимнастика.	3
2.8	простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	2
3	Итоговый раздел	4
3.1	Диагностика (прием контрольных нормативов).	
3.2.	Открытое занятие с участием родителей.	
	Общее количество часов	30

Задачи первого года обучения:

Обучение простым упражнениям. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки.

По итогам обучения дети узнают:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

Дети научатся

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, фитболом, степ- платформой и т.д.;
- согласовывать движения с музыкой;
- подбирать движения, соответствующие музыкальному сопровождению.

Воспитательный результат:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительный результат:

- расход ребенком излишней энергии (в особенности, это касается гиперактивных детей);
- укрепление иммунитета, сердечно - сосудистой системы, вестибулярного аппарата, легких;
- улучшение скоростных реакций, показателей гибкости;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- укрепление опорно-двигательной системы;
- укрепление физических и психомоторных навыков.

Способами определения результативности реализации данной программы является диагностика физической подготовленности детей, которая проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия с участием родителей.

Содержание программы 1-й год обучения 1 подготовительная группа (4-5 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- 1.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Учить легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

4. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

5. Учить выполнять замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

6. Учить выполнять базовые упражнения на степ-платформе, фитболе.

7. Знакомить с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами, под музыку, с элементами логоритмики.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно 220 через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном

темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года). **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их

в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной образовательная деятельность с детьми 4–5 лет руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах». Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры с бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Учебный план 2-й год обучения 2 подготовительная группа (5-6 лет)

№п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Введение в программу:	1ч
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	
1.2.	Общие понятия о технике выполнения физических упражнений первого года обучения: ходьба, бег, прыжки, перекаты.	
2	Общая физическая и технико-тактическая подготовка:	25
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений.	5
2.2	строевые упражнения: повороты, перестроения;	1
2.3	комплексы ОРУ: с мячом, обручем, фитболом, на степ-платформе, лентой, без предметов;	2
2.4	ходьба, бег, упражнения в равновесии, броски, ловля метание, ползание, прыжки.	4
2.5	танцевальные и базовые упражнения на степ-платформе;	4
2.6	упражнения с элементами художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки.	4
2.7	фитбол гимнастика.	3
2.8	простые подвижные игры под музыку, логоритмика, стретчинг.	2
3	Итоговый раздел	4
3.1	Диагностика (прием контрольных нормативов).	
3.2.	Открытое занятие с участием родителей.	
	Общее количество часов	30

Задачи второго года обучения:

Обучение простым упражнениям. Создание первоначальных представлений о технике выполняемых упражнений. Закрепление знаний о здоровом образе жизни. Обучение выполнению упражнений под музыкальное сопровождение.

Ожидаемые результаты освоения программы и способы их проверки.

По итогам обучения дети узнают:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

Дети научатся

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, фитболом, степ- платформой и т.д.;
- согласовывать движения с музыкой;
- подбирать движения, соответствующие музыкальному сопровождению.

Воспитательный результат:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительный результат:

- расход ребенком излишней энергии (в особенности, это касается гиперактивных детей);
- укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы, вестибулярного аппарата, легких;
- улучшение скоростных реакций, показателей гибкости;
- профилактика плоскостопия и нарушений осанки;
- укрепление опорно-двигательной системы;
- укрепление физических и психомоторных навыков.

Способами определения результативности реализации данной программы является диагностика физической подготовленности детей, которая проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия с участием родителей.

Содержание программы 2-й год обучения 2 подготовительная группа (5-6 лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

3. Учить легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
4. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
5. Учить выполнять замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
6. Учить выполнять базовые упражнения на степ-платформе, футболе.
7. Знакомить с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами, под музыку, с элементами логоритмики.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения .

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе.

Ползание. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов. Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места, в длину с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой (правой, левой); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в ворота; передавать ногой друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Учебный план 3-й год обучения 3 основная группа(6-7 лет)

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Введение в программу	1
1.1	Общие понятия о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом: гигиена мест занятий; личная гигиена; техника безопасности на занятиях фитнесом. Общие понятия о технике выполнения физических упражнений второго года обучения: ходьба, бег, прыжки, перекуты, кувырки, стойки на лопатках и голове.	
2	Общая физическая и технико-тактическая подготовка	25
2.1	развитие физических качеств: гибкости, ловкости,	5
2.2	координации движений, силы, быстроты.	
2.3	усложнённые строевые упражнения: повороты, перестроения;	1
2.4	комплексы ОРУ: с мячом, обручем, фитболом, степ-платформе, лентой, без предметов;	2
2.5	ходьба, бег, упражнения в равновесии, броски, ловля, метание, ползание, прыжки.	4
2.6	танцевальные и базовые элементы на степ-платформе.	4
2.7	упражнения с элементами художественной гимнастики: волнообразные движения, равновесия, повороты, прыжки. Стретчинг.	4
2.8	Фитбол гимнастика.	3
	Подвижные игры под музыку, логоритмика.	2
3	Итоговый раздел	4
3.1.	Диагностика (прием контрольных нормативов).	
3.2	Открытое занятие с участием родителей.	

Задачи третьего года обучения:

Улучшение качества выполнения детьми упражнений. Привитие стабильной привычки у детей к выполнению физических упражнений. Усложнение знакомых упражнений за счёт увеличения количества повторений, временного параметра и усложнённого варианта выполнения.

Ожидаемые результаты обучения

По итогам обучения дети будут:

Знать:

- о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса;

Уметь:

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, фитболом, степ-платформой, перестроения, перекаты, кувырки, стойки на лопатках;
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

Воспитательные результаты:

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат;
- воспитана потребность в здоровом образе жизни.

Способами определения результативности реализации данной программы является диагностика физической подготовленности детей, которая проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

Формами подведения итогов реализации данной программы являются открытые занятия с участием родителей.

Содержание программы 3-й год обучения 3 основная группа(6-7лет)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику выполнения базовых упражнений на степ-платформе, фитболе, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты упражнений, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
2. Закреплять умение самостоятельно выполнять базовые упражнения на степ-платформе и фитболе, придумывать собственные.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

Ползание. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега. Прыжки в длину с места, в длину с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м). Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Метание на дальность левой и правой рукой. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м).

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к

плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Диагностика физической подготовленности

В начале (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель-май) учебного года проводится диагностика физической подготовленности детей. Наблюдения используются для оценки исходного уровня физического развития детей и постановки задач на учебный год. Для тестирования используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Методика обследования:

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

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 результат.

Скоростно-силовые способности

Прыжок в длины с места. Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Дается три попытки.

Записывается лучший результат.

Метание мешочка с песком вдаль правой (левой) рукой. Производится три броска каждой рукой. После каждого броска осуществляется замер, фиксируется лучший результат

Гибкость. Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамейке: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не

дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Ловкость. Бег между фишками, не задев их. Выполняется две попытки, фиксируется лучший результат. Можно выполнять парами.

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

3 балла - высокий уровень - правильно выполняются все основные элементы движения;

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

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

Средние показатели физической подготовленности детей

Показатели	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота (сек) Бег на 30 м	М	10,5 - 8,8	9,2 - 7,9	8,4 - 7,6	8,0 - 7,4
	Д	10,7 - 8,7	9,8 - 8,3	8,9 - 7,7	8,7 - 7,3
Скоростно-силовые способности (см) 1. Прыжок в длину с места	М	53 - 76	77 - 92	85 - 101	99 - 113
	Д	59 - 70	75 - 87	87 - 100	97 - 114
2. Метание мешочка с песком вдале правой рукой	М	2,5 - 4,1	3,9 - 5,7	4,4 - 7,9	6,0 - 10,0
	Д	2,4 - 3,4	3,0 - 4,4	3,3 - 4,7	4,0 - 6,8
3. Метание мешочка с песком вдале левой рукой	М	2,0 - 3,4	2,4 - 4,2	3,3 - 5,3	4,2 - 6,8
	Д	1,8 - 2,8	2,5 - 3,5	3,0 - 4,7	3,0 - 5,6
Гибкость (см) Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке	М	1 - 4	2 - 7	3 - 6	-
	Д	3 - 7	4 - 8	4 - 8	-
Ловкость (сек) Бег на 10 м между предметами	М	8,5 - 8,0	7,2 - 5,0	5,0 - 1,5	-
	Д	9,5 - 9,0	8,0 - 7,0	6,0 - 5,0	-

Обеспечение программы.

Материально-техническая база:

Учебное помещение.

Занятия проводятся в физкультурном зале в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20, требованиям технике безопасности, пожарной безопасности.

Материально-техническое обеспечение.

Одним из основных условий реализации Программы является создание для детей специально подготовленной развивающей предметно-пространственной среды, где они могут развиваться и максимально плотно раскрывать свой потенциал.

Информационно-техническое обеспечение

Музыкальный центр, USB- носитель с музыкальным материалом.

Список литературы:

1. Е. В. Сулим «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет», «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет»
2. М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика - Синтез, 2000-256с.
- 3.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
4. Журнал «Дошкольное воспитание» №1 2004г.
5. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений для детей 3-7 лет – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2013.- 128с.
6. Ю.А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет».
7. Ю.А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет».
8. Ю.А. Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет».
9. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, Э. М. Дорофеева. «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - с.336.