

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колосок»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 11.07.2023 г. №2

Утверждаю  
заведующий МБДОУ  
детского сада «Колосок»

Т.Э. Робченко

Приказ от 11.07.2023г. № 31



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
по физическому развитию для обучающихся старшего дошкольного возраста  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»

Составитель:  
Музыкальный руководитель Самкова Т.А.

х. Камышев  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи Программы дополнительного образования	4
1.3. Принципы в организации образовательного процесса	5
1.4. Новизна и практическая значимость Программы	5
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития контингента обучающихся среднего дошкольного возраста	5
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	6
1.7. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы	6
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Формы, методы, способы и технологии работы	8
2.2. Взаимодействие с педагогами	15
2.3. Взаимодействие с семьей	16
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Содержание воспитательно – образовательного процесса	16
3.2. Режим двигательной деятельности	17
3.3. Календарно-тематическое планирование	17
3.4. Модель организационно – воспитательного процесса	24
3.5. Материально – техническое обеспечение	24
3.6. Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес»	26
<b>IV КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</b>	<b>27</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого благополучия. В Конвенции о правах ребенка прописано законное право на здоровый рост и развитие.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера, игровой приставки, гаджетов. Еще 15-20 лет назад детей трудно было загнать домой с улицы, они играли в командные игры и активно общались с друзьями. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, он социально физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Формирование здоровья всегда являлось одной из самых актуальных проблем нашего общества.

Одна из основных задач МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 20 «Сказка» - сохранять и укреплять здоровье воспитанников, формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

Одна из форм физического воспитания дошкольников в ДОУ, через которую решаются оздоровительные задачи, является организация дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста.

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

Список используемых сокращений

**ДОУ** — дошкольное образовательное учреждение.

**МБДОУ ЦРР** – муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка.

**СанПиН** - санитарные правила и нормативы.

**ФГОС** — Федеральный государственный образовательный стандарт.

**ФГОС ДО** — Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

**ООП** – основная образовательная программа

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста создана на основе Основной образовательной Программы МБДОУ детского сада «Колосок», Примерная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» (под ред. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др).

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» для обучающихся старшего дошкольного возраста.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ✓ Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- ✓ Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»
- ✓ Устав ДОУ.

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

### **1.2. Цель и задачи реализации Программы дополнительного образования**

**Цель** – создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнестехнологий.

#### **Задачи:**

- ✓ способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес- технологий;
- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- ✓ формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;

- ✓ формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие;
- ✓ приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

### **1.3. Принципы в организации образовательного процесса**

В основу Программы положены приоритетные принципы:

*Принцип комфортности:* атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха.

*Принцип сознательности и активности* участников образовательного процесса предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению основных видов движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы и творчества.

*Принцип доступности и постепенности* увеличения физических нагрузок ;

*Принцип систематичности и регулярности* обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностей их развития в период дошкольного возраста;

*Принцип направленности* на различные группы мышц;

*Принцип комплексного подхода*, успешности каждого ребенка;

*Принцип психологического комфорта* ребенка.

Целесообразность работы физкультурно-спортивной направленности продиктована снижением двигательной активности, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся.

### **1.4. Новизна и практическая значимость Программы**

*Новизна* заключается во включении нового направления здоровьесберегающих фитнес-технологий, освоение которых поможет естественному развитию организма ребенка, совершенствованию физического развития, профилактике различных заболеваний.

*Практическая значимость* состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

### **1.5. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития контингента обучающихся старшего дошкольного возраста**

*Возрастная характеристика, контингента детей 5-7 лет*

#### Физическое развитие

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

## 1.6. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы дополнительного образования представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дополнительного образования:

- ✓ у ребенка развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- ✓ у ребенка сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ у ребенка обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- ✓ у ребенка сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.

## 1.7. Педагогическая диагностика результатов освоения Программы

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутренней диагностики основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого используются только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Диагностика достижения планируемых результатов освоения Программы и уровень развитие интегративных качеств детей осуществляется с использованием методики тех результатов, которые заложены в реализуемой ДОУ Примерная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» (под ред. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др).

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

### **Задачи диагностики:**

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
2. Определить путь достижения показателей физического развития, физической подготовленности и работоспособности.
3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

**Периодичность:** два раза в год (сентябрь, май). Периодичность педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе диагностики информация, является

основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Педагог проводит специально организованные диагностические занятия в период, определенный в программе «От рождения до школы» для педагогической диагностики. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Критерии оценки показателей:

В – уровень развития сформирован; С –  
уровень развития частично сформирован; Н  
– уровень развития не сформирован.

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

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Среди специфических принципов педагогической диагностики выделяют прогностичность диагностики. Она проявляется в ориентации диагностической деятельности на коррекционную работу в «зоне ближайшего развития» дошкольников.

Педагогическая диагностика:

1. уровень овладения ребенком программного материала;
2. выявление затруднений у ребенка и установление их причин.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Формы, способы, методы и технологии работы

Особенностью данной программы является применение фитнес-технологий.

Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость. Детский фитнес – это физическое развитие детей при одновременном развитии их умственных способностей на основе принципов «ненасильственного» физического воспитания, когда требование педагога незаметно превращается в желание самого ребенка. На занятиях используются специальные виды детской аэробики: элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, фитбол-гимнастика, силовые упражнения, ритмическая гимнастика, игровой стретчинг, а также методы снятия психоэмоционального напряжения. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

Для воспитания нужных двигательных и спортивных качеств используются разнообразные **формы и методы:**

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

При этом в работе с обучающимися среднего дошкольного возраста преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с педагогом.

#### ***Структура фитнес – тренировки***

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

Существует типовая структура занятия.

Подготовительная часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточения их внимания, формирование эмоционального и психологического 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.



Основная часть фитнес включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес – режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, мячи, набивные мячи, обручи, ленты), упражнения на степ-платформе, отжимания от пола, качание пресса, подтягивания и т.д., ритмическая гимнастика. По мере освоения упражнений, достижения определенных навыков, качества и быстроты их выполнения, ребенок может соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом, и тогда музыкальное сопровождение становится необходимым.

Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Их подбирают с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть. Продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой части тренировки – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения, растяжка, расслабление, рефлексия.

### *Типы физических занятий*

Тренировочные занятия направлены на формирование двигательных умений и навыков, характерных для детских фитнес – занятий.

Комплексное занятие направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.

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

На занятиях используются следующие фитнес-технологии:

1. Классическая аэробика.
2. Фитбол-гимнастика.
3. Образно-игровая ритмическая гимнастика.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Игровой стретчинг.
6. ОФП (основная физическая подготовка).

## **КЛАССИЧЕСКАЯ АЭРОБИКА**

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

Задачи:

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

### **Маршевые простые шаги**

**1. March** – ходьба на месте.

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

3. **V – step** – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить.
4. **Mambo** – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте.
5. **Cross** – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в и.п.

#### Приставные простые шаги

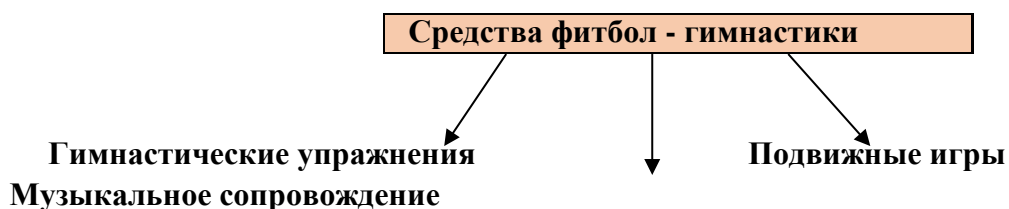
1. **Step touch** – шаг правой ногой вправо, левую ногу приставить, касаясь носком возле правой, шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком рядом с левой.
2. **Knee up** – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой.
3. **Curl** – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой.
4. **Kick** – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45\*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45\*(«удар»).
5. **Lift side** – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45\*(«удар»), шаг в сторону левой – подъем правой в сторону на 45\*(«удар»).
6. **Open step** – правой ногой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок.

### ФИТБОЛ–ГИМНАСТИКА

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

#### Задачи:

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



Гимнастические упражнения	Подвижные игры
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Общеразвивающие упражнения.</li> <li>✓ Музыкально-ритмические упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подвижные игры высокой и малой интенсивности.</li> <li>✓ Игры соревновательной направленности и игры – эстафеты.</li> </ul>

✓ Динамические упражнения.	
----------------------------	--

**Общеразвивающие упражнения с футболами** – это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия.

**Музыкально ритмические упражнения с мячами** охватывают комплексы аэробики, танцевальные движения и импровизации с обязательным использованием музыкального сопровождения.

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

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

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

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

### **ОБРАЗНО-ИГРОВАЯ РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

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

#### Задачи:

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

<b>Музыкально – ритмические композиции</b>
--

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

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

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

Задачи:

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

#### Упражнения дыхательной гимнастики

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

### ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

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

Задачи:

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

#### Упражнения игрового стретчинга

<p><b>1.</b> Растягивание позвоночника вверх помогает всему телу двигаться свободно и естественно.</p>	<p>«Деревце», «Веселый жеребенок», «Лошадка», «Кошечка», «Волк».</p>
--	--

<p><b>2.</b> Растягивание в стороны - уменьшает нагрузку на нижний отдел позвоночника, укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.</p>	<p>«Звездочка», «Поза воина», «Вторая поза воина», «Домик», «Дуб», «Ракета», «Пушка», «Ласточка», «Самолет».</p>
<p><b>3.</b> Боковое растягивание - помогает сохранить гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов.</p>	<p>«Солнышко», «Солнечные лучики», «Качели», «Месяц», «Стрела».</p>
<p><b>4.</b> Растягивание к центру – упражнения оказывают воздействие, противоположное растягиванию в стороны, поэтому упражнения на растягивание в стороны и к центру необходимо осваивать и выполнять вместе, одно за другим. Они помогают успокоиться, сосредоточиться, развивают подвижность тазобедренных суставов, статическое равновесие, вестибулярный аппарат.</p>	<p>«Волна», «Лебедь», «Тигр», «Лягушка», «Ковшик», «Ручей», «Бабочка расправляет крылья», «Кустик», «Кузнечик», «Неваляшка», «Ванька – встанька».</p>
<p><b>5.</b> Наклон вперед – эти упражнения, если они выполнены правильно ,благоприятно действуют на нижние отделы позвоночника. Растягивание поможет сделать мышцы бедер более эластичными.</p>	<p>«Слоник», «Собачка», «Страус», «Вафелька», «Пирожок», «Цветок», «Морская звезда», «Черепашка», «Жучок», «Паучок», «Колобок».</p>
<p><b>6.</b> Скручивание – эти упражнения помогают сохранить гибкость позвоночника и снять мышечное напряжение в области плеч и таза, способствуют исправлению осанки.</p>	<p>«Лисичка», «Русалочка», «Карусель», «Сложный замок», «Поворот сидя», «Посмотри назад».</p>
<p><b>7.</b> Растягивание в наклоне назад – укрепляющие мышцы упражнения. При наклоне назад позвоночник растягивается в направлении своих естественных изгибов, поэтому особенно важно не просто сильнее прогнуться в талии и наклонять голову, а вытягивать весь позвоночник, как бы удлиняя его, расправляя грудь.</p>	<p>«Верблюд», «Рыбка», «Змея», «Коробочка», «Фонарик», «Мостик».</p>
<p><b>8.</b> Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота.</p>	<p>«Веточка», «Саранча», «Гора», «Павлин», «Матрешка», «Крылья», «Сундучок».</p>
<p><b>9.</b> Перевернутые позы</p>	<p>«Экскаватор», «Березка».</p>

10. Позы на развитие статического равновесия

«Большая ель», «Елка», «Маленькая елочка», «Жираф», «Цапля», «Окошко», «Журавль».

### **ОФП (ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

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

#### Задачи:

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

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

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

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, стойке на коленях, сидя на полу с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Наклоны с поворотами: наклон вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе без отягощения и с отягощением, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

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

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

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

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

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

## Упражнения на снарядах

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

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

## Упражнения из других видов спорта

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

## Строевые упражнения

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

### **2.2. Взаимодействие с педагогами**

Данная Программа предполагает взаимодействие со специалистами образовательного учреждения: с воспитателями группы, музыкальным руководителем.

#### **Воспитатель:**

- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ упражнения на релаксацию;
- ✓ упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки;
- ✓ подвижные игры.

#### **Музыкальный руководитель:**

- ✓ совместные праздники и развлечения.

Взаимодействие с педагогами происходит через организацию различных **форм работы:**

- ✓ консультации для педагогов дошкольного учреждения
- ✓ распространение и публикация памяток, рекомендаций на официальном сайте дошкольного учреждения

#### ➤ **Выступление на педагогическом совете:**

□ опыт работы «Результат реализации программы дополнительного образования «Детский фитнес».

#### ➤ **Семинар – практикум:**

□ «Здоровьесберегающие технологии в Дошкольном учреждении в условиях реализации Федеральных Государственных Образовательных Стандартов Дошкольного Образования.

□ «Нетрадиционное спортивное оборудование в ДОУ»

➤ **Памятки для воспитателей:**

□ «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС»

□ «Требования к содержанию Центра «Физического развития».

### **2.3. Взаимодействие с семьей**

Взаимодействие с семьей – одно из важнейших направлений в образовательной деятельности инструктора по физической культуре, так как наилучшие результаты отмечаются там, где педагоги и родители (законные представители) действуют согласованно. Вовлечение семьи в единое образовательное пространство «Детский сад – семья» проходит через применение разнообразных форм взаимодействия с родителями.

- ✓ Индивидуальные беседы (по запросу родителей).
- ✓ Консультации «Требование к физкультурной форме в детском саду», «Правильный выбор обуви».
- ✓ Памятка «Формирование осанки – полезные советы».
- ✓ Анкетирование, опрос. «Что такое фитнес?», «Создание в семье предпосылок для физического развития».
- ✓ День открытых дверей.
- ✓ Информация на стенд «Домашняя игротека» (полезные советы).
- ✓ Информация на официальном сайте ДОУ (сказка-югра.рф).

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

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

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

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Содержание воспитательно-образовательного процесса**

#### **Объем и реализация программы**

Программа дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» рассчитана на один год обучения для обучающихся старшего дошкольного возраста.



### Рекомендуемое количество часов на освоение программы воспитанником

Максимальная учебная нагрузка воспитанника составляет 32 игровых тематических занятия. Работа дополнительной образовательной деятельности рассчитана на 8 месяцев (с октября по май).

Занятие проводится 1 раз в неделю. Продолжительность образовательной деятельности регламентируется нормами СанПиН 2.4.1.3049-13 для детей 5-7 лет не более 25 минут. Занятия проводятся в игровой форме (сюжетно-ролевые, бессюжетные тематические).

#### 3.2. Режим двигательной деятельности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей
		4-5 лет
Дополнительная образовательная деятельность «Детский фитнес»	В спортивном зале (средние группы)	1 раз в неделю 20мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня ДОУ	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-8 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) динамические паузы	Ежедневно между занятиями 10 мин
Активный отдых в рамках дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес»	а) физкультурный досуг	2 раза в год 20 мин.

#### 3.3. Календарно – тематическое планирование

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

Дата	№ п/п	Тема	Фитнес-технология и литература	Задачи
------	-------	------	--------------------------------	--------

О к т я б р ь	1	«Мы шагаем»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.36)	- учить сохранять равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений на степ-платформе; - совершенствовать функциональные возможности организма ребенка; - воспитывать морально – волевые качества.
	2	Знакомство с фитболом «Маленькие гимнасты»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.44)	- познакомить детей с мячом «фитбол»; - обучать динамическим упражнениям, тренировать функцию равновесия; -воспитывать настойчивость в решении двигательных задач
	3	«Рыжий ап»	Ритмическая гимнастика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.38)	-учить согласовывать движение и дыхание при выполнении упражнений игрового стретчинга; - тренировать в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений на степ платформе; -воспитывать волю и терпение при выполнении упражнений.
	4	«Ты катись, веселый мяч»	Фитбол-гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.46)	- совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений с фитболами, воспитывать гибкость; -формировать мотивацию к занятиям фитбол - гимнастикой; - содействовать развитию умений согласовывать движения с музыкой.
Н о я б р ь	1	«Мы сильные и ловкие»	Детская аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.41)	-формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -учить построениям, соблюдению дистанции во время движения; -упражнять детей в умении управлять своим телом; - создавать эмоционально положительную атмосферу во время занятий

	2	«Веселая физкультура»	Фитбол-гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.47)	- продолжать обучать технике динамических упражнений с фитболами, закреплять лазание по наклонной плоскости, прыжки через скакалку; - развивать чувство ритма; - формировать навыки самоорганизации.
	3	«Топ – топ, топают малыши»	Игровой стретчинг, степ – аэробика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.43)	- упражнять в освоении составных элементов движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела; - формировать навыки сохранения правильной осанки; - учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр.
	4	«Попрыгунчики»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.50)	- формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами; - совершенствовать координационные и скоростно–силовые способности;
<b>Де ка брь</b>	1	«Разноцветный мягкий еж, ты на радугу похож!»	Ритмическая гимнастика и стретчинг (Е.Р.Железнова «Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры», стр.9; Е.В.Сулим «Игровой стретчинг для дошкольников», стр.60)	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; - способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье
	2	«Раз, два, три выше ноги подними!»	Детская аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.46)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр.

3	«Фантазеры»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол –	- укреплять мышечный корсет; - закреплять технику метания вдаль, совершенствовать
---	-------------	---	---

			гимнастика в физическом воспитании детей», стр.52)	силовые способности в упражнениях с мешочками и фитболами; -воспитывать творческие способности в двигательной деятельности
	4	Сюжетно – игровое занятие «Ленивая девочка»	Игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников», стр.76)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; - воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
<b>Я нв ар ь</b>	1	«Веселые упражнения»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.48)	-развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила выполнения физических упражнений и подвижных игр
	2	Композиция «В траве сидел кузнечик»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.55)	- развивать чувство ритма; -развивать координацию движений; - формировать правильную осанку.
	3	«Мы за солнышком идем»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников», стр.82)	-способствовать тренировке и эластичности основных групп мышц; - развивать подвижность суставов и связок; -воспитывать желание проявлять волю, терпение во время выполнения упражнений

	4	«Самые сильные»	Степ – аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.51)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить ползать на низких четвереньках, толкая мяч перед собой;</li> <li>- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> </ul>
--	---	-----------------	---	--

				-воспитывать волю и терпение.
<b>Ф ев ра ль</b>	1.	«Узнай кто позвал»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.57)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-учить правильному исходному положению во время бросания мяча;</li> <li>- упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> </ul> -воспитывать волю и терпение.
	2.	Развлечение «Веселые фитболы»	Конспект развлечения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание благоприятной атмосферы,</li> <li>-развивать физические качества, Воспитывать творческие способности в двигательной деятельности</li> </ul>
	3.	«Большая стирка»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.55)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и укреплять все основные мышечные группы;</li> <li>-развивать координационные способности;</li> <li>- содействовать развитию внимания и памяти.</li> </ul>
	4.	«Игры, которые лечат»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой.Игровой стретчинг для дошкольников», стр.95)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать навыки правильного выполнения движений при выполнении ОРУ;</li> <li>- закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах.</li> </ul>

<b>М ар т</b>	1.	«Волшебный мир»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.60)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - обеспечивать высокую двигательную активность, способствующую тренировке всех функций организма; - воспитывать чувство товарищества, умение действовать в коллективе.
	2.	«Друзья»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников», стр.60)	- учить выражать движения под музыку; - развивать чувство ритма; - формировать правильную осанку; -способствовать укреплению мышечного тонуса.

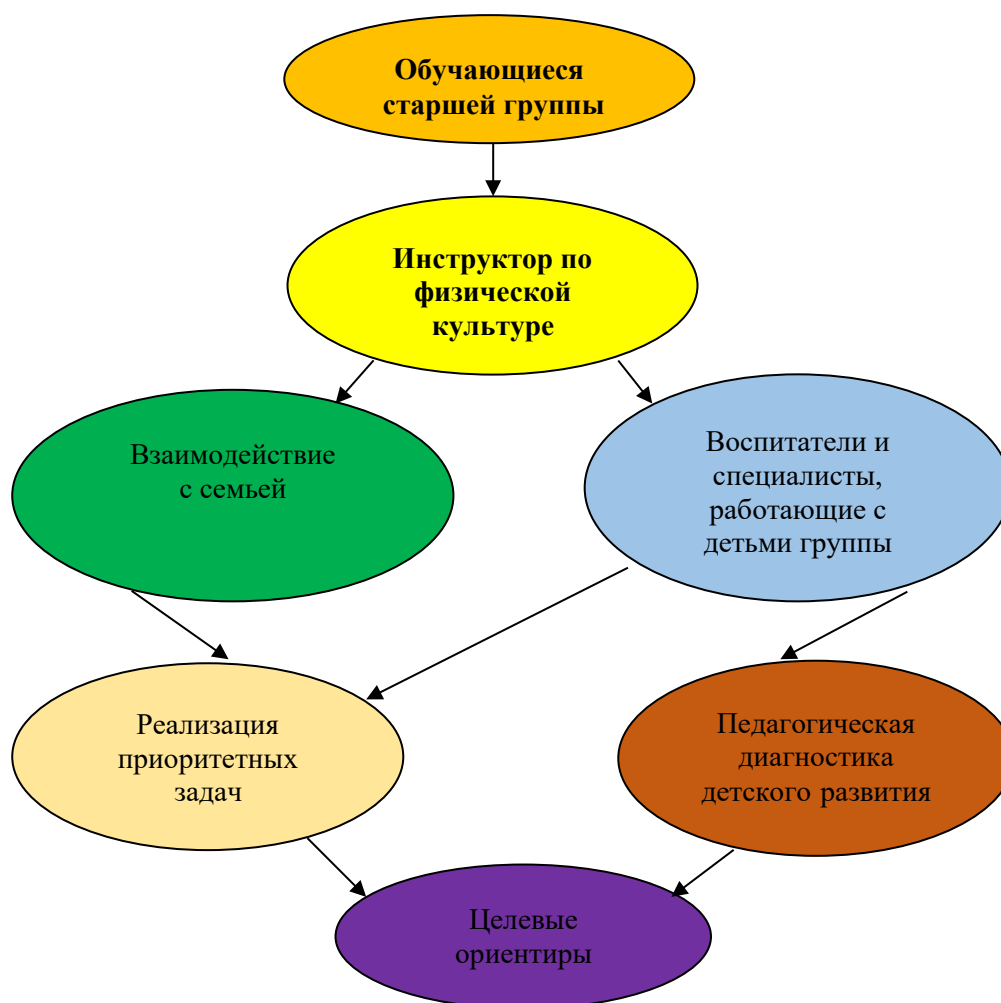
	3.	Композиция «Два веселых гуся»	Фитбол – гимнастика (Н.Э.Власенко «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей», стр.64)	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
	4.	«Силачи»	Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча. (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.61)	- совершенствовать овладение техникой работы с мячом; - обеспечить высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма;
<b>А пр ел ь</b>	1.	Композиция «Мы маленькие звезды»	Степ – аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес», стр.64)	-способствовать овладению техникой работы с мячом; - обеспечивать высокую двигательную активность для тренировки всех функций организма; - формировать правильную осанку.
	2.	«Будь здоров!»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников»)	- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой; -формировать правильную осанку; -развивать координационные способности.

	3.	«Кап-кап-кап»	Фитбол – аэробика (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина «Танцы на мячах»,стр.73)	- развивать и укреплять все основные мышечные группы; - развивать координационные способности; - содействовать развитию внимания и памяти.
	4.	«Веселая зарядка»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес»)	-учить правильному исходному положению во время бросания мяча; - упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах; - формировать правильную осанку; -воспитывать волю и терпение.
<b>М ай</b>	1.	«Раз ступенька, два ступенька»	Степ – аэробика и силовая гимнастика (Е.В.Сулим «Детский фитнес»)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - совершенствовать функциональные возможности организма; -учить соблюдать правила

				выполнения физических упражнений и подвижных игр.
	2.	«Весенняя капель»	Ритмическая гимнастика и игровой стретчинг (Е.В.Сулим «Занятия физкультурой. Игровой стретчинг)	- формировать умения и навыки правильного выполнения движений; -способствовать укреплению мышечного тонуса; - способствовать психоэмоциональной регуляции организма, улучшению настроения; -оказывать благоприятное воздействие на здоровье
	3.	«Разноцветные мячи, поиграть к нам пришли»	Фитбол – аэробика (Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина «Танцы на мячах»)	- развивать чувство ритма; - развивать координацию движений; -формировать правильную осанку.

4.	«Солнышко лучистое»	Детская аэробика и стретчинг (Е.В.Сулим «Детский фитнес»)	- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; - формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений; -воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
----	---------------------	---	---

### 3.4. Модель организационно-воспитательного процесса



### 3.5. Материально-техническое обеспечение

Создание и обновление предметно-развивающей среды ДООУ связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом.



Реализация Программы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес» требует определенного материально-технического обеспечения.

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

Дополнительная образовательная деятельность «Детский фитнес» проходит в спортивном зале дошкольного образовательного учреждения, во время которой используется разнообразный спортивный инвентарь, современное оборудование.

Спортивный зал представляет собой систему пространств, в которых развертываются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением, здоровьесбережением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

Развивающая среда по содержанию соответствует реализуемой Программе, по насыщенности и разнообразию обеспечивает занятость каждого ребенка, эмоциональное благополучие и психологическую комфортность.

Предметно-развивающая среда строится на основе учета принципов построения развивающей среды.

В соответствии с комплексно-тематическим принципом планирования образовательного процесса, в физкультурном зале созданы следующие условия для физического развития и укрепления здоровья воспитанников:

***Требования к оформлению физкультурного зала дошкольного образовательного учреждения:***

- эстетичность;
- доступность;
- соответствие возрастным особенностям детей и требованиям

Программы.

Наличие атрибутов:

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

Методическое обеспечение:

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

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

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

1. Примерная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» (под ред. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др). – 3 – е изд.,испр. И доп. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2014 г. – 368с.
2. Власенко, Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория,методика,практика) [Текст] / Н.Э. Власенко – СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «Детство – пресс», 2015.-112с.
3. Галицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]/Н.С.Галицына. – М/Скрепторий, 2004.
4. Овчинникова, Т.С. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст] / Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. - 176 с.
5. Рыбкина, О.Н. Морозова, Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет [Текст] / Под ред. Н.В.Микляевой. – М.:АРКТИ, 2016. – 104 с. – (Растем здоровыми)
6. Сайкина, Е.Г. Кузьмина, С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа. [Текст] / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет [Текст] / Е.М. Сулим - М.:ТЦ Сфера, 2016. – 160с. (Растим детей здоровыми).
8. Сулим, Е.М. Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников [Текст] / Е.М. Сулим – 3-е изд., дополн. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 112 с. – (Будь здоров,дошкольник!)

#### IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного образования по развитию для детей дошкольного возраста «Детский фитнес» создана на основе ООП МБДОУ детского сада «Колосок», примерной образовательной программы дошкольного образования «ДЕТСТВО» (под ред. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др) в соответствии с ФГОС ДО.

Реализация программы осуществляется посредством организации работы дополнительной образовательной деятельности «Детский фитнес».

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

✓ Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

✓ Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

✓ Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

✓ Устав ДОУ.

Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки, и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Программа «Детский фитнес» систематизирует и обобщает педагогический опыт различных фитнес–направлений: фитбол–гимнастики, игрового стретчинга, ритмической гимнастики.

Программа составлена с учетом реальных возможностей и индивидуальных потребностей детей.

**Цель** – создание условий для укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании средствами фитнестехнологий.

##### **Задачи:**

- ✓ способствовать гармоничному физическому и психическому развитию ребенка, улучшать и укреплять здоровье средствами фитнес-технологий;
- ✓ оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- ✓ развивать физические способности (мышечную силу, гибкость, ловкость, выносливость, скорость, силу, координацию);

- ✓ формировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, привычку заниматься физическими упражнениями, развивать мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям;
- ✓ формировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие.
- ✓ приобщать дошкольников к здоровому образу жизни.

Программа реализуется в тесном сотрудничестве с семьями обучающихся в ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, информационный лист о ходе и содержании дополнительной образовательной деятельности, индивидуальные и групповые консультации, оформление информационных стендов, создание памяток и др.