Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета	Заведующий_____М.В.Спиро
протокол №3 от "20"сентября 2023 г.	Приказ № 43 "20"сентября 2023 г.

Подписано цифровой подписью:
Заведующий Спиро М.В

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации дополнительной
общеразвивающей программы
«Детский фитнесс «Здоровый малыш» 4-5 лет»

Составитель программы:
педагог дополнительного образования Колпакова А.И.

Срок реализации программы 1 учебный год
для детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет

Санкт-Петербург

2023 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
1.1. Направленность
1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность
1.2. Назначение программы
2. Целевой раздел.
2.1. Цель программы и задачи программы
2.2. Принципы и отличительные особенности программы
2.3. Ожидаемые результаты и способы оценки
2.4. Форма сбора информации о результативности
3. Содержательный раздел.
3.1. Форма и режим занятий
3.2. Содержание программы, учебно-тематический план
3.3. Календарно-тематический план
4. Организационный раздел.
4.1. Формы организации занятий и подведения итогов
4.2. Учебный план на год
4.3. Структура и основные принципы занятий.
4.4. Условия реализации Программы
4.5. Методическая литература

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Программа «Детский фитнесс «Здоровый малыш» 4-5 лет» является программой физкультурно-оздоровительной направленности

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.
В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение становятся его потребность, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.
В последнее время в дошкольные учреждения стали применятся не традиционные средства физического развития детей такие, как: игровой стрейчинг, танцев, упражнения ритмической гимнастики, аэробика и многое другое. Все они направлены на укрепление и оздоровление организма занимающихся, на повышение настроения и функциональных возможностей человека.
Но не смотря на такое разнообразие средств физической активности исследования показали, что состояние здоровья населения, особенно детей и подростков ухудшается.
С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.
В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактика заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

1.3. Назначение программы

1.3.1. Назначение рабочей программы

Рабочая Программа предназначена для планирования и организации деятельности педагога по реализации **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** «Детский фитнесс «Здоровый малыш»» детей дошкольного возраста года от 4 до 5 лет.

1.3.2. Назначение программы «Детский фитнесс «Здоровый малыш» 4-5 лет»

Программа «Детский фитнесс «Здоровый малыш»» предназначена для детей общеобразовательных групп в возрасте от 4 до 5 лет

2. Целевой раздел

2.1. Цели и задачи программы.

Основная **цель** программы «Детский фитнесс «Здоровый малыш» 4-5 лет»– укрепление здоровья ребенка, профилактика часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья; повышения двигательной активности и профилактики нарушения осанки и плоскостопия, а также содействие всестороннему развитию личности дошкольника, была разработана программа **«Здоровый малыш».**

Задачи программы

1. *Укрепление здоровья.*

Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
Формировать правильную осанку;
Способствовать профилактике плоскостопия;
Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. *Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:*

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, про- рецептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

3. *Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:*

Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
Воспитать умения эмоционального выражения движений под музыку;
Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

<u>Обучающие:</u>

Познакомить детей с технологиями Детского фитнесса
Научить основным упражнениям разных технологий.
Научить различным упражнениям с использованием Фит-Боллов.
Оптимизировать рост, развитие и укрепление опронодвигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

<u>Развивающие:</u>

Развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также коррекция зрения.
Совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности.
Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
Оказать благотворное влияние музыки на психоматическую сферу ребенка.
Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

<u>Воспитательные:</u>

Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.
Приобщение ребенка к физической культуре через занятия ЛПТ.
Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.
Воспитание трудолюбия, усердия, терпения.

2.2. Отличительные особенности программы

В программе «Детский фитнес «Здоровый малыш» включает в себя несколько физкультурно-оздоровительные технологий:

1. Игровой стрейтчинг, детская йога
2. Лечебная гимнастика
3. Фитбол-аэробика

Игровой стретчинг

Стретчинг (stretch) основан на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата. Игровой стретчинг — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.
Методика игрового стретчинга разработана для детей от двух лет.

Занятия способствуют активизации защитных сил организма, выработке у ребенка устойчивой правильной осанки, являются прекрасным средством профилактики сколиоза и плоскостопия, укрепляют и развивают мышечную систему.
Воспитание в детях чувства внутренней свободы и уверенности в себе, развитие творческих способностей, чувства ритма, воображения, координации движений достигаются благодаря занятиям игровым стретчингом.

Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Детская йога – благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок не усидчив, гипер активен, йога поможет научиться сдержанности.

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. **Игра** — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья. Формы и методы организации работы: игра физические упражнения танцевальные движения

2.3. Ожидаемые результаты

Дети, обучающиеся по программе «Детский фитнес «Здоровый малыш»», прежде всего, учатся понимать роль физкультуры и спорта в жизни человека. Пространство, создаваемое итогами занятий программы, способствует развитию у детей умения чувствовать свое тело и понимать необходимость поддерживать состояние своего здоровья на высшем уровне посредством
занятиями физкультурой.

Планируемые результаты по итогам прохождения программы «Детский Фитнес «Здоровый малыш»» для детей от 4 до 5 лет:

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим
упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм. Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровье сберегающего и безопасного поведения. Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, оздоровительных мероприятий.

Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами. Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.

Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровье сберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ

Может ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

Может бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

выполняет с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

2.4. Форма сбора информации о результативности

3. Содержательный раздел

3.1. Форма и режим занятий

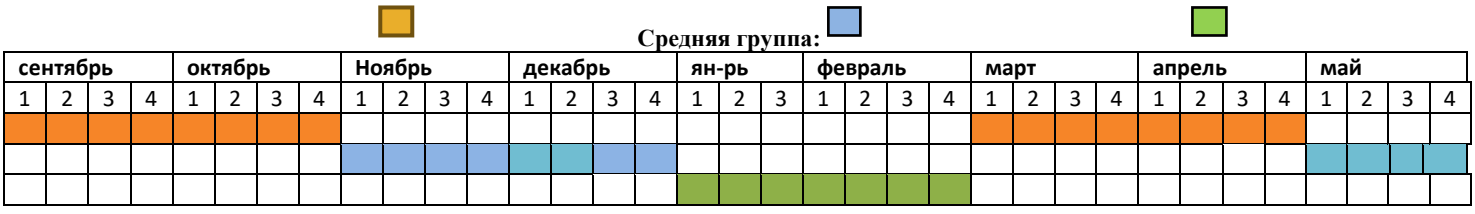
Программа рассчитана на три года, начиная с четырех лет (средняя группа), пять лет (старшая группа) и до семи лет (подготовительная). Занятие проводится один раз в неделю (четыре раза в месяц, и 30 занятий в год). Продолжительность зависит от возраста детей: в средней группе занятие длиться 20 минут в старшей-25 минут, в подготовительной 30 минут Количество детей на занятие недолжно превышать 12 человек.

При разделении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 4 до 5 лет.

Годовой план занятий фитнесом по возрастам.

стретчинг- ; *Лечебная гимнастика;* *Фитбол-аэробика*

Средняя группа:



3.2 Содержание

Используемые технологии

Фитобол-аэробика:
Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.
Фитбол- аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудестой системы, повышает возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, о время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совестно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.
За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.
Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс, корригировать имеющиеся нарушения осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости без использования специальных приспособлений.
Упражнения на мяче способствуют тренировке вестибулярного аппарата, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают общее стимулирующее влияние на организм, активизируют моторно-висцеральные рефлексы, а также благотворно влияют на суставы, увеличивая их подвижность и эластичность.
Благодаря многофункциональности мяча он может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче.
Фитбол-аэробика состоит из нескольктх разделов:
“Фитбол-гимнастика”- это упражнения общеразвивающие, строевые, в равновессии, акробатические, основные исходные положения на мяче, упражнения на растягивания.
“Фитбол-ритмика”- упражнения ритмики, основ хореографии, танцевальные шаги, ретмические и сценические танцы, базовые шаги фитбол-аэробики.
“Фитбол-атлетика”упражнения направленные на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.
“Фитбол-коррекция”-упражнения на формерование правильной осанки, профилактика плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.
“Фитбол-игра”-творческие игровые задания, музакально-подвижные игры, эстафеты, сюжетные задания.
Упражнения фитбол-аэробики направлены на:
Укрепление мышц рук и плечевого пояса;
Укрепление мышц брюшного пресса;
Укрепление мышц спины и таза;
Укрепление мышц ног и свода стопы;
Увеличение гибкости и подвижности суставов;
Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
Формирование осанки;
Развитие ловкости и координации движений;
Развитие подвижности и музыкальности;
Расслабление и релаксация;

Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Танцевально-игровая гимнастика

В настоящее время существует много ритмоплатических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая (игровая) гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящимив упражнения танцевально-рисмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В данной программе танцевально - игровая гимнастика включает в себя разделы: «игроритмика», «игрогимнаситка», «танцевально-ритмическая гимнастика», « игровой стретчинг», «музыкально-подвижные игры ». Эти разделы объединяет игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Характеристика разделов:

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, ритму и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласовании движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейших занятиях. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

«Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетные характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используется элементы древних гимнастических движений и упражнения стрейчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая вырожая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

«Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал. Затем осуществляется построение и детям сообщается задачи занятия – чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводная, основная, заключительная.

Вводная часть длится до 5 минут (в зависимости от возраста). Задачи данной части, это организовать учащихся, объяснить задачи занятия, подготовить организм занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений.

В данной программе, вводная часть будет проводится в форме спортивных танцев, которые были разучены на предыдущих занятиях и уже знакомы детям. Так же на определенных занятиях разминка будет проводится в форме подвижной игры («День и ночь», «Иголка и ниточка» и т.п.) Все игры которые даются в вводной части занятии, детям хорошо знакомы. Такая разминка будет способствовать, поднятию эмоционального фона урока и будет вызывать интерес и желание заниматься.
Основная часть длится до 15минут. В этой части решаются основные задачи занятия – изучения нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение учащимися двигательными умениями и навыками, развитие быстроты, ловкости, решительности смелости и т.п.
В зависимости от задач занятия в этой части урока будут применяться фитболы, тренажеры ТИСА, танцевально-ритмическая гимнастика, различные упражнения, подвижные игры.
Заключительная часть длится 3-5 минут. Задачи: обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями во второй части занятия, к относительно спокойному состоянию, подвести итоги занятия и организованно выйти из зала.
Для этого будут применяться игры на внимание, дыхательная гимнастика, игры с низкой интенсивностью, массажные дорожки, самомассаж, упражнение на расслабление.

Ожидаемый результат

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Так же ожидается, привить ребенку привычку следить за своей осанкой и поддерживать ее в правильном положении. Развитие чувство ритма, координации движений, равновесия, умение согласовывать свои движения с музыкой. Все это будет способствовать здоровью ребенка, его физическому и умственному развитию.
Мониторинг (способы определения результативности программы дополнительного образования)
Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень усвоения программы детьми данного возроста.
Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, который проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).
Средняя группа:
1. Равновесие.
Упражнение “Фламинго”, удержание равновесия на одной ноге, другая прижата стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки в стороны.
Упражнение “Ровная дорожка”, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.
Фиксируется все в секундах, а так же оценивается хорактер балансировки.
2. Гибкость.
Упражнение “Складочка”, сед ноги вместе, прямые, носки натянуты, наклон вперед, руками тянуться вперед к носкам.
Упражнение “Корзинка”, лежа на животе взять руками стопы ног, согнутые в коленях. Тянуть руки вместе с ногами вверх. Оценивается правильностьвыполнения упражнения и его амплитуда.
3. Сила.
Упражнение “Лодочка” , лежа на спине, поднять прямые ноги и руки, удержать 10 сек.
Упражнеие “Уголок” , сед ноги вместе перед собой, руки встороны, удержать 10 сек.

Фиксируется время и техника выполнения.
4. Правильная осанка.
Упражнение “ Солдатик”, стоя ноги вместе, руки вниз, удержать мешочек на голове 10 сек.
Оценивается техника и продолжительность выполнения.
5. Акробатика
Упражнение “Ягодка”, сед в групперовке, перекаты вперед назад.
Упражнение “Стоечка”, стойка на руках у стенки.
Фиксируется время и техника выполнения.

Старшая группа:
1. Равновесие.
Упражнение “Фламинго”, удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс.
Упражнение “Ровная дорожка”, носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ногиф). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.
Фиксируется все в секундах, а так же оценивается хорактер балансировки.
2. Гибкость.
Упражнение “Складочка”, сотоя на гимнастической скамейки, наклониться вперед, не сгибая ноги в коленях.
Упражнение “Карзинка”, лежа на животе взять руками стопы ног, согнутые в коленях. Тянуть руки вместе с ногами вверх. Оценивается правильностьвыполнения упражнения и его амплитуда.
3. Сила.
Упражнение “Лодочка” , лежа на спине, поднять прямые ноги и руки, удержать 15 сек.
Упражнеие “Уголок” , сед ноги вместе перед собой, руки встороны, удержать 15 сек.
Фиксируется время и техника выполнения.
4. Правильная осанка.
Упражнение “ Солдатик”, стоя ноги вместе, руки вниз, удержать мешочек на голове 10 сек.
Оценивается техника и продолжительность выполнения.
5. Акробатика
Упражнение “Орешек”- кувырок боком. Стойка на коленях, в групперовке. Перекат на спину через бок и обратно на колени.
Упражнение “Стоечка”, стойка на руках у стенки.
Фиксируется техника выполнения.

3.3. Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год программы «Детский фитнесс «Здоровый малыш»» 1-й группы (средний возраст),

занятия проходят с 01.10.2021 по май 31.05.2022, по вторникам, двумя подгруппами:
1 подгруппа: 16.10-16.30_
2-я подгруппа:_16.35-16.55__
Педагог дополнительного образования: Новикова Алина Евгеньевна

дата		занятие	кол-во часов/	тема занятия
сентябрь	1-я неделя: **сентября**			адаптационный период
	2-я неделя **сентября**			адаптационный период
	3-я неделя **сентября**			адаптационный период
	4-я неделя **сентября**			адаптационный период

4.

октябрь	1-я неделя: **5 октября**	1-е занятие	1*	“Домашнии животные”, игровой стретчинг упр. “ добрая и злая кошечка”, “стол”, “собака”, “ягодка”, “попугай”.
	2-я неделя **12 октября**	2-е занятие	1	“Домашнии животные”, игровой стретчинг упр. “ добрая и злая кошечка”, “стол”, “собака”, “ягодка”, “попугай”.
	3-я неделя **19 октября**	3-е занятие	1	“Зоопарк”, игровой стретчинг упр. “лисичка”, “змея”,“крокодил”,“слон”, “жираф”.
	4-я неделя **26 октября**	4-е занятие	1	“Зоопарк”, игровой стретчинг упр. “Крокодил”, “слон”, “жираф”, “медведь”, “Попугай”.
ноябрь	1-я неделя: **2 ноябрь**	5-е занятие	1*	“Колючий ежик” коррекционная гимнастика, самомассаж. Упр. с массажными мячиками, ходьба по массажным дорожкам. Упр. “корзинка”, “бабочка”, “цветочек”, “лодочка”.
	2-я неделя **9 ноябрь**	6-е занятие	1	“Колючий ежик” коррекционная гимнастика, самомассаж. Упр. с массажными мячиками, ходьба по массажным дорожкам. Упр. “корзинка”, “бабочка”, “цветочек”, “лодочка”.
	3-я неделя **16 ноябрь**	7-е занятие	1	“Волшебный мешочик” коррекционная гимнастика. Упр. с набивным мешочком. Упр. “корзинка”, “лодочка”. “улитка”.
	4-я неделя **23 ноябрь**	8-е занятие	1	“Волшебный мешочик” коррекционная гимнастика. Упр. с набивным мешочком. Упр. “корзинка”, “лодочка”. “улитка”.
декабрь	1-я неделя: **30 ноября**	9-е занятие	1*	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №1 Ходьба по массажным дорожкам.

	2-я неделя **7 декабрь**	10-е занятие	1	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №1 Ходьба по массажным дорожкам.
	3-я неделя **14 декабрь**	11-е занятие	1	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №2 Ходьба по массажным дорожкам.
	4-я неделя **21 декабрь**	12-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
январь	2-я неделя: **11 январь**	13-е занятие	1	“Колобок” упр. с фитболами Познакомить детей с фитболом, правилами его использования и с техникой безопасности.
	3-я неделя **18 январь**	14-е занятие	1	“Колобок” упр. с фитболами Продолжать знакомство с фитболами, с его свойствами. Упр. с фитболом на месте. Прокат фитбола двумя руками.
	4-я неделя **25 январь**	15-е занятие	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Прокат мяча двумя руками по прямой, змейкой. Упр. с фитболом на месте. Научить детей садиться и удерживаться сидя на мяче. Упр. “ Каждый знает как присесть”
февраль	1-я неделя: **1 февраль**	16-е занятие	1*	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Фитбол как ориентир, упр. “каждый знает как присесть” Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболом на месте.
	2-я неделя **8 февраль**	17-е занятие	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами. Танец “Кап-кап-кап”.
	3-я неделя **15 февраль**	18-е занятие	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Фитбол как ориентир, бег с изменением темпа. Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами. Танец “Кап-кап-кап”.
	4-я неделя **22 февраль**	19-е занятие	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастика. Танец: “Маленьких утят”, “Ушастый нянь”, “Кап-кап-кап”, “Кукушка”.
март	1-я неделя: **1 март**	20-е занятие	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами. Танец “Кап-кап-кап”.
	8 марта	выходной/каникулы		
	2-я неделя **15 март**	21-е занятие	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Фитбол как ориентир, бег с изменением темпа. Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами.

				Танец “Кап-кап-кап”.
	3-я неделя **22 март**	22-е занятие	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастика. Танец: “Маленьких утят”, “Ушастый нянь”, “Кап-кап-кап”, “Кукушка”.
	4-я неделя **29 март**	23-е занятие	1	Мой веселый мячик” фитболгимнастика
апрель	1-я неделя: **5 апрель**	24-е занятие	1	Прокат мяча двумя руками по прямой, змейкой.
	2-я неделя **12 апрель**	25-е занятие	1	Упр. с фитболом на месте.
	3-я неделя **19 апрель**	26-е занятие	1	“На полянке”, игровой стретчинг упр. “бабочка”, “змейка”, “лисичка”, “литка”.
	4-я неделя **26 апрель**	27-е занятие	1	“На полянке”, игровой стретчинг упр. “бабочка”, “змейка”, “лисичка”, “улитка”, “цветочек”
май	1-я неделя: **17 май**			каникулы
	2-я неделя **май**	28-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
	3-я неделя **24 май**	29-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
	4-я неделя **31 май**	30-е занятие	1	Игровое занятие, музыкальные игры, танцы на повторение
	всего	30 занятия		

4. Организационный раздел.

4.1 Формы организации занятий и подведения итогов

Занятие проводится один раз в неделю (четыре раза в месяц, и 30 занятий в год). Продолжительность зависит от возраста детей: в средней группе занятие длиться 20 минут. Количество детей на занятие не должно превышать 12 человек.

Мониторинг (способы определения результативности программы дополнительного образования)

Оценка умений проводится через контрольное посещение фитнес-занятий, в ходе которых выявляется уровень усвоения программы детьми данного возраста.

Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, который проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

4.1 Учебный план

возрастная группа	**ДООП «Детский фитнесс «Здоровый малыш»»**

	количество занятий в неделю	**объем в неделю (часы, минуты)**	**количество занятий в год**	**общий объем в год**
дети от 4 до 5 лет	1 занятия	20 мин.	30	600 м/ 10ч

4.2 Структура занятия включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую части: подготовительную, основную и заключительную.
1. Подготовительная часть состоит из трех разделов:
1) вступительная часть, ее цель - подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку;
2) разминка (движения под музыку), цель разминки - подготовить к работе все группы мышц;
3) джоггинг - прыжки на месте с целью воспитания выносливости, силы.
Заканчивается подготовительная часть дыхательными упражнениями.
2. Основная часть - упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу.
Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении. Детям от 4 до 5 лет предлагается до 6-8 игровых упражнений,
З. Заключительная часть:
1) выполнение танцевальных упражнений, которые расширяют двигательные навыки детей, учат их координировать свои движения согласно музыке;
2) подвижная игра;
3) расслабление (приведение организма ребенка и его эмоциональной сферы в спокойное состояние после физических нагрузок;
дети расслабляются, слушая спокойную, тихую музыку).
Важным и интересным для детей является то, что каждое занятие проводится в виде сюжетно-ролевой или тематической игры.
Детям очень нравится изображать различных животных (ящерицу, рыбку, павлина) и предметы (кораблик, маятник, паровозик),
выполняя интересные упражнения в сопровождении сказки и музыки.

4.2 Структура и основные принципы занятий.

Основной формой проведения занятий Детского фитнесса является занятие.
В структуру любого занятия по физическому воспитанию входят три части: подготовительная, основная и заключительная, продолжительность занятия может длиться от 20 до 30 минут в зависимости от возраста детей и их физической подготовленности.

В *подготовительной части* занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, ритмических танцев, музыкальных игр, Общеразвивающие упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока.

Подготовительная часть в зависимости от поставленных задач, занимает до 5 минут от общего времени в 20-и минутном занятии.
Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 10-15 минут занятии. В основной части занятия решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, обрабатывается согласованность движений с музыкой. Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно ее распределить. Нагрузка должна быть достаточной и постепенной. Под физической нагрузкой подразумевают суммарные физиологические затраты организма, занимающегося на мышечную работу при выполнении физических упражнений.

Наиболее распространенными способами дозировки физической нагрузки являются: длительность выполнения физических упражнений, подбор самих упражнений, количество повторений, применение отягощения и сопротивления, темп, ритм движений и т.д.
В *заключительной части* занятия решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут.
Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

4.3 Условия реализации Программы

Оборудование, средства развития

Кадры :

Педагог со специальным образованием по адаптивной физкультуре, прошедший КПК по теме «педагог дополнительного образования» и аттестованный на соответствие должности «Педагог Дополнительного образования»
Помещение: Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиям ФГОС ДО и СанПина
Оборудование:

- Музыкальный центр с подборкой треков
- Куклы- би-ба-бо и маски для подвижных игр

Используемое оборудование в технологиях

Особое значение для проведения занятий по физической культуре имеет используемое оборудование, за частую не правильное подобранное, установленное оборудование может помешать в достижении поставленных целях и задач.
В нашей программе на каждую технологию используется свое оборудование.
Танцевально –игровая гимнастика: гимнастические коврики (по количеству занимающихся), цветные ленты, гантели 0,5 кг (по две на ребенка), массажные мячи, гимнастические палки, набивные мешочки (на каждого занимающегося),массажные дорожки музыкальный центр, диск с музыкой.

Фитболы: фитболы по количеству занимающихся (мяч подбираются по размеру, ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 градусов или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной

крови. Так, например, для детей 4-5 лет диаметр мяча составляет 45см, от 6 до 10лет – 55см.), музыкальный центр, диск с музыкой.

Акробатика: спортивные маты, массажные дорожки, губочки.

4.4. Методическая литература

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
3. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 13 2014.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
9. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
12. Диченскова А.М. Страна пальчиковых игр. .- Ростов н/Д: Феникс, 2012.
13. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. .- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
14. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
15. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного