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» 5-7 лет»

Составитель программы:
педагог дополнительного образования – Колпакова А.И.

Срок реализации программы 1 учебный год
для детей дошкольного возраста от 5 до 7 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
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-5-7»» 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 дошкольных 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 «Детский фитнесс «Здоровый малыш 5-7»»

Рабочая Программа предназначена для планирования и организации деятельности педагога по реализации **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы** «Детский фитнесс «Здоровый малыш»» детей дошкольного возраста года от 5 до 7 лет.

1.3.2. Назначение программы «Детский фитнесс «Здоровый малыш»»

Программа «Детский фитнесс «Здоровый малыш»» предназначена для детей общеобразовательных групп в возрасте от 5 до 7 лет

2. Целевой раздел

2.1. Цели и задачи программы.

Основная **цель** программы «Детский фитнесс «Здоровый малыш»»– 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, нами 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-сосуудистой и нервной систем организма.

2. *Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:*

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чуствительность, 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.

2.4. Форма сбора информации о результативности

Наблюдение за деятельностью детей на занятиях и в самостоятельной деятельности в группах, беседы с родителями и воспитателями групп воспитанников, посещающие занятия дополнительной программы

Планируемые результаты по итогам прохождения программы «Детский

Планируемые результаты по итогам прохождения программы «Детский Фитнес «Здоровый малыш»» для детей от 5 до 7 лет:

Овладение естественными и жизненно важными двигательными умениями, и качествами, обогащение двигательного опыта;

Способность детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных
действий.
Проявление двигательных творческих способностей;
сформированность устойчивого интереса к физической культуре и спорту; сформированность потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;
способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач;
овладение моральными и волевыми качествами детской личности.
сформированность сознательного отношения к своим и чужим физическим возможностям;
сформированность отрицательного отношения к вредным привычкам.

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- 33 занятий в год). Продолжительность зависит от возраста детей: 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 5 до 7 лет.

Годовой план занятий фитнесом по возрастам.

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

Старшая группа:

сентябрь				октябрь				Ноябрь				декабрь				ян-рь			февраль				март				апрель				май			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Подготовительная к школе группа:

сентябрь				октябрь				Ноябрь				декабрь				ян-рь			февраль				март				апрель				май			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

3.2. Содержание

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.

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.

Подготовительная 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 “Мостик”, лежа на спине, ноги руки согнуты 30 градусов, подняться в прогнутое положение, руку ноги прямые, стопы и ладони прижаты к полу, шея раслаблена.

Оценивается правильностьвыполнения упражнения и его амплитуда.

3. Сила.

Упражнение “Лодочка” , лежа на спине, поднять прямые ноги и руки, удержать 20сек.

Упражнеие “Уголок” , сед ноги вместе перед собой, руки встороны, удержать 20 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 кувырок вперед. Упорприсед, приподнять таз, голову спрятать между коленями, толкнуться вперед ногами и выполнить перекат через плечи, спину и сесть в упорприсед.
Упражнение “Березка”, лежа на лапатках, ноги в потолок, руками упор под лапатки.
Оценивается техника выполнения.

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.

Организация проведения занятий

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 от 5-10 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 от 15-20минут. 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.

3.3. Календарно-тематическое планирование на 2021-2022_учебный год программы «Детский фитнесс «Здоровый малыш» 5-7лет»
во 2-й в 3-й группе (старшая группа и подготовительная группа)
занятия проходят с 01.10.2021 по28 мая 2022, по понедельникам, каждая группа двумя подгруппами:

2 – я группа «Кораблик» (старшая) 3-я подгруппа 15.15- 15.40 4-я подгруппа 15. 45-16.05	3- группа «Лебедята» (подготовительная) 1 подгруппа: 15.45-16.15_ 2-я подгруппа:_16.20-16.50__

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

октябрь	1-я неделя: **4 октябрь**	1-е занятие	1*	“Домашнии животные”, игровой стретчинг упр. “ добрая и злая кошечка”, “стол”, “собака”, “ягодка”, “попугай”.
	2-я неделя **11 октябрь**	2-е занятие	1	“Домашнии животные”, игровой стретчинг упр. “ добрая и злая кошечка”, “стол”, “собака”, “ягодка”, “попугай”.
	3-я неделя **18 октябрь**	3-е занятие	1	“Зоопарк”, игровой стретчинг упр. “лисичка”, “змея”,“крокодил”,“слон”, “жираф”.
	4-я неделя **25 октябрь**	4-е занятие	1	“Зоопарк”, игровой стретчинг упр. “Крокодил”, “слон”, “жираф”, “медведь”, “Попугай”.
ноябрь	1-я неделя: **1 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 **8 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 **15 ноябрь**	7-е занятие	1	“Волшебный мешочик” коррекционная гимнастика. Упр. с набивным мешочком. Упр. “корзинка”, “лодочка”. “улитка”.
	4-я неделя **22 ноябрь**	8-е занятие	1	“Волшебный мешочик” коррекционная гимнастика. Упр. с набивным мешочком. Упр. “корзинка”, “лодочка”. “улитка”.

3.

декабрь	1-я неделя: **29 ноября**	9-е занятие	1	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №1 Ходьба по массажным дорожкам.
	2-я неделя **6 декабрь**	10-е занятие	1	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №1 Ходьба по массажным дорожкам.
	3-я неделя **13 декабрь**	111-е занятие	1	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №2 Ходьба по массажным дорожкам.
	4-я неделя **20 декабрь**	12-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
январь	1-я неделя	каникулы		
	2-я неделя: **10 январь**	13-е занятие	1	“Колобок” упр. с фитболами Познакомить детей с фитболом, правилами его использования и с техникой безопасности.
	3-я неделя	14-е занятие	1	“Колобок” упр. с фитболами

	17 январь			Продолжать знакомство с фитболами, с его свойствами. Упр. с фитболом на месте. Прокат фитбола двумя руками.
	4-я неделя **24 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: **31 января**	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 **7 февраль**	17-е занятие	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами. Танец “Кап-кап-кап”.
	3-я неделя **14 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 **21 февраль**	19-е занятие	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастика. Танец: “Маленьких утят”, “Ушастый нянь”, “Кап-кап-кап”, “Кукушка”.
март	1-я неделя: **28 февраля**	20-е занятие	1*	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами. Танец “Кап-кап-кап”.
	2-я неделя **14 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 **21 март**	22-е занятие	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастика. Танец: “Маленьких утят”, “Ушастый нянь”, “Кап-кап-кап”, “Кукушка”.
	4-я неделя **28 март**	23-е занятие	1	Мой веселый мячик” фитболгимнастика
апрель	1-я неделя: **4 апрель**	24-е занятие	1	Прокат мяча двумя руками по прямой, змейкой.
	2-я неделя **11 апрель**	25-е занятие	1	Упр. с фитболом на месте.
	3-я неделя **18 апрель**	26-е занятие	1	“На полянке”, игровой стретчинг упр. “бабочка”, “змейка”, “лисичка”, “литка”.
	4-я неделя **25 апрель**	27-е занятие	1	“На полянке”, игровой стретчинг упр. “бабочка”, “змейка”, “лисичка”, “улитка”, “цветочек”

май	1-я неделя: **16 май**			каникулы
	2-я неделя **23 май**	28-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
	3-я неделя **май**	29-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
	4-я неделя **30 май**	30-е занятие	1	Игровое занятие, музыкальные игры, танцы на повторение
	всего	30 зянятий		

4. Организационный раздел.

4.1 Формы организации занятий и подведения итогов

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- 32 занятий в год). Продолжительность зависит от возраста детей: в старшей 25 минут, в подготовительной 30 минут. Количество детей на занятие недолжно 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 возроста.

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

4.2 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 5 до 6 лет	1 занятие	25минут	30	750 минут/ 12ч 30мин
дети от 6 до 7 лет	1 занятие	30минут	30	900 минут/15ч

4.3 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 5 до 7 лет - до 12 упражнений.
3. 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.

4.3 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 7-10 минут от общего времени в 30-и минутном занятии. (5-7 минут от 20-и минутного)
Основная часть занятия занимает большую часть времени и длится 10-17 минут в 30-м минутном 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.

4.4 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 занимаемой должности «Педагог Дополнительного образования»
Помещение: Спортивный зал, оборудованный в соответствии с требованиями 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.

4.5. 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