Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей Московского района Санкт-Петербурга (сокращенное наименование - ГБДОУ детский сад №3 Московского района Санкт-Петербурга)

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
Протокол №2 от 10.20г

Утверждена

заведующим ГБДОУ№3 Московского рай-на СПб
Приказ№ 43 от 10 сентября 2020г

М.В.Спиро

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По реализации дополнительной Общеобразовательной общеразвивающей программы

«Детский фитнесс «Здоровый малыш 5-7»»

Составитель программы:
педагог дополнительного образования Новикова А.Е.

Срок реализации программы 1 учебный год
для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет

Санкт-Петербург,
2020 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
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.

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 2020-2021_учебный год программы «Детский фитнесс «Здоровый малыш» 5-7лет»

во 2-й в 3-й группе (старшая группа и подготовительная группа)
занятия проходят с 14.09.2020 по май 2021, по понедельникам и вторникам соответственно, 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**	1 занятие	1	каникулы, адаптационный период
	2-я неделя **сентября**	2-е занятие	1	каникулы, адаптационный период
	3-я неделя **сентября**	3-е занятие	1	“Прогулка по лесу”, игровой стретчинг упр. “ елочка”, “бабочка”, “корзинка”, “ягодка”.
	4-я неделя **сентября**	4-е занятие	1	“Погулка по лесу”, игровой стретчинг упр. “елочка”, “змейка”, “корзинка”, “ягодка”, “лисичка”, “жук”
ок-тябрь	1-я неделя: **октябрь**	5-е занятие	1*	“Домашнии животные”, игровой стретчинг упр. “ добрая и злая кошечка”, “стол”, “собака”, “ягодка”, “попугай”.

	2-я неделя **октябрь**	6-е занятие	1	“Домашнии животные”, игровой стретчинг упр. “ добрая и злая кошечка”, “стол”, “собака”, “ягодка”, “попугай”.
	3-я неделя **октябрь**	7-е занятие	1	“Зоопарк”, игровой стретчинг упр. “лисичка”, “змея”,“крокодил”,“слон”, “жираф”.
	4-я неделя **октябрь**	8-е занятие	1	“Зоопарк”, игровой стретчинг упр. “Крокодил”, “слон”, “жираф”, “медведь”, “Попугай”.
ноябрь	1-я неделя: **ноябрь**	9-е занятие	1*	“Колючий ежик” коррекционная гимнастика, самомассаж. Упр. с массажными мячиками, ходьба по массажным дорожкам. Упр. “корзинка”, “бабочка”, “цветочек”, “лодочка”.
	2-я неделя **ноябрь**	10-е занятие	1	“Колючий ежик” коррекционная гимнастика, самомассаж. Упр. с массажными мячиками, ходьба по массажным дорожкам. Упр. “корзинка”, “бабочка”, “цветочек”, “лодочка”.
	3-я неделя **ноябрь**	11-е занятие	1	“Волшебный мешочик” коррекционная гимнастика. Упр. с набивным мешочком. Упр. “корзинка”, “лодочка”. “улитка”.
	4-я неделя **ноябрь**	12-е занятие	1	“Волшебный мешочик” коррекционная гимнастика. Упр. с набивным мешочком. Упр. “корзинка”, “лодочка”. “улитка”.

3.

декабрь	1-я неделя: **декабрь**	13-е занятие	1*	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №1 Ходьба по массажным дорожкам.
	2-я неделя **декабрь**	14-е занятие	1	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №1 Ходьба по массажным дорожкам.
	3-я неделя **декабрь**	15-е занятие	1	“Дорожка для зверят” элементы акработических упр. Комплекс упр. №2 Ходьба по массажным дорожкам.
	4-я неделя **декабрь**	16-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
январь	2-я неделя: **январь**	17-е занятие	1*	“Колобок” упр. с фитболами Познакомить детей с фитболом, правилами его использования и с техникой безопасности.
	3-я неделя **январь**	18-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 **январь**	19-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: **февраль**	20-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 **февраль**	21-е занятие	1	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами. Танец “Кап-кап-кап”.
	3-я неделя **февраль**	22-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 **февраль**	23-е занятие	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастика. Танец: “Маленьких утят”, “Ушастый нянь”, “Кап-кап-кап”, “Кукушка”.
март	1-я неделя: **март**	24-е занятие	1*	“Мой веселый мячик” фитболгимнастика Танец “Ушастый нянь” Упр. с фитболами. Танец “Кап-кап-кап”.
	2-я неделя **март**	25-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 **март**	26-е занятие	1	“Танцуй веселей” фитболгимнастика. Танец: “Маленьких утят”, “Ушастый нянь”, “Кап-кап-кап”, “Кукушка”.
	4-я неделя **март**	27-е занятие	1	Мой веселый мячик” фитболгимнастика
апрель	1-я неделя: **апрель**	28-е занятие	1*	Прокат мяча двумя руками по прямой, змейкой.
	2-я неделя **апрель**	29-е занятие	1	Упр. с фитболом на месте.
	3-я неделя **апрель**	30-е занятие	1	“На полянке”, игровой стретчинг упр. “бабочка”, “змейка”, “лисичка”, “литка”.
	4-я неделя **апрель**	31-е занятие	1	“На полянке”, игровой стретчинг упр. “бабочка”, “змейка”, “лисичка”, “улитка”, “цветочек”
май	1-я неделя: **май**	32-е занятие	1*	каникулы
	2-я неделя **май**	33-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.

	3-я неделя **май**	34-е занятие	1	Контрольное занятие, тестирование.
	4-я неделя **май**	35-е занятие	1	Игровое занятие, музыкальные игры, танцы на повторение
	всего	32 занятия		

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 6 до 7 лет	1 занятие	25-30минут	30 -32	900-960 минут (15ч -16ч)

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