

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
г.о. Саранск
«Детский сад №116 комбинированного вида»**

Принято
на заседании
педагогического совета №1
31.08.2023г.

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад №116
комбинированного вида»
_____ Апрыткина Е.М.
Приказ № 101
от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
(Дополнительная общеразвивающая программа)**

«Детский фитнес»

(Для детей – 5-7 лет.)

Срок реализации - 1 года.

Составитель инструктор по
физ. культуре высшей кв. категории
Петрунина Ольга Викторовна

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Направленность программы.....	3
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	3
Цель и задачи программы.....	4
Отличительные особенности программы	5
Возраст детей	5
Сроки реализации программы	6
Формы и режим занятий.....	6
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	6
Формы подведения итогов реализации программы	7
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	8
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	14
Методы и приёмы организации работы с детьми	14
Материально – техническое обеспечение реализации программы.....	15
Работа с родителями.....	15
Список литературы.....	17

Паспорт программы

Наименование программы	Детский фитнес
Руководитель программы	Петрунина Ольга Викторовна
Организация исполнитель	Детский сад № 116 комбинированного вида
Адрес организации исполнителя	Республика Мордовия г.Саранск р.п..Николаевка ул.Кооперативная д.9
Цель программы	Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку.
Направленность программы	физкультурно-оздоровительная направленность
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	адаптированная
Уровень реализации программы	Дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	<p style="text-align: center;"><i>В результате 1 года обучения дети Должны:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> уметь выполнять все элементы фитнес-тренировки; уметь выполнять упражнения игрового стретчинга; уметь выполнять упражнения с элементами акробатики; уметь соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> правила безопасного использования оборудования для фитнес-тренировки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями Сулим Е.В. и предусматривает физическое развитие дошкольников с включением фитнес-тренировок с учетом возраста детей, их особенностей и состоянием здоровья.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Данная программа представляет систему хорошо продуманной детской физкультуры, общеукрепляющей и формирующей жизненно важные навыки и умения. Это занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость и пластичность, внимание и быстроту реакции.

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора, компьютера и игровой приставки.

Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (занятия по обучающим компьютерным программам, посещение различных кружков) в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога — сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это — залог здоровья.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что работа с дошкольниками, построенная на системе рационального сочетания разных видов занятий и форм двигательной деятельности (различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая, аэробика, степ-аэробика, силовая, дыхательная), а также включения в структуру занятий элементов акробатики, спортивных игр, таких как теннис, волейбол, баскетбол, футбол, таким образом

решаются оздоровительные задачи физического воспитания, осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, учитываются психические особенности детей.

Реализация программы проходит с учетом следующих принципов:

- ✓ принцип индивидуальности (с учетом особенностей развития каждого ребенка);
- ✓ принцип доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- ✓ принцип систематичности и последовательности;
- ✓ принцип активности, самостоятельности, творчества;
- ✓ принцип эмоционального благополучия каждого ребенка;
- ✓ принципа оздоровительной направленности.

Дополнительная образовательная программа «Детский фитнес» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией 44/25 – Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989года.
- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. - 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав МДОУ «Детский сад №116 комбинированного вида» от 25.01.2016 года №116 - рз.

Цель программы. Обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованную, оптимальную для всех дошкольников и для каждого ребенка физическую нагрузку.

Задачи:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;

- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям

Отличительные особенности программы

Занятия фитнесом прекрасное дополнение к государственным программам.

Поскольку на занятиях по фитнес-тренировке рационально сочетаются разные виды и формы двигательной деятельности, самое главное — вызвать у детей интерес к выполнению упражнений. Занятия для детей не принудительная обязанность, а интересная форма деятельности.

В детском фитнесе есть несколько направлений.

- «Зверобика» — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям; развивает воображение и фантазию.
- «Лого-аэробика» — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.
- Stepbyster — освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики.
- Ваву тор — упражнения на укрепление свода стопы, незаменимые для детей с развивающимся плоскостопием.
- Упражнения с фитболом — гимнастика на больших разноцветных мячах; развивает опорно-двигательный аппарат малыша.
- Вавугames — подвижные игры, всевозможные конкурсы, эстафеты (важно для меланхоликов и флегматиков) и упражнения на развитие внимания и мелкой моторики.
- Детская йога — благотворно влияет на психоэмоциональное состояние. Если ребенок неусидчив, гиперактивен, йога поможет научиться сдержанности.
- Firststep — занятия на освоение навыков равновесия, развитие памяти, речи, мелкой моторики.

Возраст детей

Возраст воспитанников, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «Детский фитнес» от 6 до 7 лет. Условиями отбора детей является их желание заниматься именно этим видом деятельности и способность к систематическим занятиям.

Дети 6-7 лет.

Двигательный аппарат у детей в возрасте 6-7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций.

Крупная моторика детей на этом этапе развития становится более совершенной и разнообразной за счёт расширившихся возможностей. Малыши заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание.

В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества. Стоит отметить, что между уровнем физической подготовки и психическим развитием дошкольника существует тесная связь. От двигательной активности будет зависеть развитие интеллекта и ритмики.

Дети, получающие достаточное количество физических нагрузок, отличаются высоким уровнем физического развития, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения. Продолжительность образовательного процесса – 36 недель. Программа рассчитана на проведение занятий 2 раза в неделю. Дети 6-7 лет - 30 минут. Занятия проводятся во вторую половину дня в соответствии с тематическим планом. При организации занятий соблюдаются правила техники безопасности по работе со спортивным оборудованием.

Возраст детей	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество занятий в год
6-7 лет	30 минут	2 раза	70 занятия

Формы и режим занятий

Основной формой образовательного процесса является занятие в виде фитнес - тренировки, которое включает в себя часы теории и практики, предполагает взаимодействие педагога с детьми, строится на основе индивидуального подхода к ребёнку.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате 1 года обучения дети должны:

уметь выполнять все элементы фитнес-тренировки;

уметь выполнять упражнения игрового стретчинга;

уметь выполнять упражнения с элементами акробатики;

уметь соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом

Знать:

правила безопасного использования оборудования для фитнес-тренировки.

Способы отслеживания результатов освоения программы

Оценка результативности и эффективности программы проводится в рамках проведения контрольных упражнений, которые предлагаются детям в игровой или соревновательной форме.

Обследование дошкольников проводится два раза в год: до проведения программы и после. На основе сравнительного анализа можно будет сделать вывод об эффективности произошедших изменений у детей.

Формы подведения итогов реализации программы

Для подведения итогов проводятся учетно-контрольные занятия и развлечения, состоящие из игр и игровых упражнений.

I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный план

6-7 лет

№	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Комплекс 1.	4	1	3
2	Комплекс 2.	4	1	3
3	Комплекс 3.	4	1	3
4	Комплекс 4.	4	1	3
5	Комплекс 5.	4	1	3
6	Комплекс 6.	4	1	3
7	Комплекс 7.	4	1	3
8	Комплекс 8.	4	1	3
9	Комплекс 9.	2	1	1
10	Комплекс 10.	4	1	3
11	Комплекс 11.	4	1	3
12	Комплекс 12.	4	1	3
13	Комплекс 13.	4	1	3
14	Комплекс 14.	4	1	3
15	Комплекс 15.	4	1	3
16	Комплекс 16.	4	1	3
17	Диагностика	2	1	1
18	Отчётное занятие	2	1	1
	Итого:	70	18	52

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Содержание программы

Подготовительная группа (6-7- лет)

Месяц	Тема	Задачи	Содержание	Количество занятий
сентябрь	Комплекс 1. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить вису на гимнастической стенке; — упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; — содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть Степ-аэробика (4 мин). Силовая гимнастика на степ-платформе (3 мин). Школа мяча (6 мин). Акробатика (5 мин). Игра малой подвижности «Черт и краски». Стретчинг 3 мин. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»</p> <p>Заключительная часть (3 мин)</p>	4
сентябрь	Комплекс 2. Степ-аэробика, силовая гимнастика на степ-платформе, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить вису на гимнастической стенке с одновременным выполнением движений; — упражнять в координации работы рук при ловле и бросании мяча; — содействовать повышению физической работоспособности; — формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть <i>Степ-аэробика (4 мин).</i> <i>Силовая гимнастика на степ-платформе(4 мин).</i> <i>Школа мяча (6 мин).</i> <i>Акробатика (5 мин).</i> Игра малой подвижности «Черт и краски». Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке»Заключительная часть (3 мин)</p>	4
октябрь	Комплекс 3. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить удерживать прямые ноги в висячем положении на гимнастической стенке; — упражнять в отбивании мяча с одновременным выполнением прыжков; — развивать физические качества: координацию, ловкость и равновесие; — развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть <i>Степ-аэробика с большим мячом (7 мин).</i> <i>Школа мяча. (6 мин).</i> <i>Акробатика «Полоса препятствий» (6 мин).</i> <i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i> Игра малой подвижности «Скажи наоборот»</p> <p>Заключительная часть (4 мин)</p>	4

октябрь	Комплекс 4. Степ-аэробика с большим мячом, школа мяча. акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — упражнять в выполнении различных висов на гимнастической стенке; — закреплять умения ловить и бросать мяч; — тренировать координацию, ловкость и равновесие; — развивать способность испытывать эстетическое удовольствие от изящно выполненных движений. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть</p> <p><i>Степ-аэробика с большим мячом</i> (5 мин).</p> <p><i>Школа мяча</i> (6 мин).</p> <p><i>Акробатика «Полоса препятствий»</i> (5 мин).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Колокольчики»</i></p> <p>Игра малой подвижности «Скажи наоборот»</p> <p>заключительная часть (4 мин)</p>	4
ноябрь	Комплекс 5. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом, силовая гимнастика с атлетическим мячом, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; — развивать внимание, быстроту реакции; — способствовать совершенствованию опорно-двигательного аппарата; — воспитывать организованность и дисциплинированность. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть</p> <p><i>Степ-аэробика с малым мячом</i> (5 мин).</p> <p><i>Художественная гимнастика с малым мячом</i> (6 мин).</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> (5 мин).</p> <p><i>Акробатика: серия прыжков</i> (4 мин).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»</i></p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле»</p> <p>Заключительная часть (3 мин)</p>	4
ноябрь	Комплекс 6. Степ-аэробика с малым мячом, художественная гимнастика с малым мячом на степ-платформе, силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить четкой координации и согласованности движений рук и ног при ловле малого мяча; — развивать внимание, быстроту реакции; — совершенствовать опорно-двигательный аппарат; — воспитывать организованность и дисциплинированность. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть</p> <p><i>Степ-аэробика с малым мячом</i> (5 мин).</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом на степ-платформе</i>(4 мин).</p> <p><i>Акробатика: серия прыжков</i> (6 мин).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»</i></p> <p>Игра малой подвижности «У белки в дупле»</p> <p>Заключительная часть (3 мин)</p>	4

декабрь	<p>Комплекс 7. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	<p>— развивать точность и скорость координационных движений; развивать внимание, умение его переключать, быстроту реакций</p> <p>— развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; — совершенствовать навыки владения мячом; — развивать мышечную силу, подвижность суставов и связок; — формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя; — совершенствовать развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата; — способствовать формированию положительных эмоций и активности в двигательной деятельности; — воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть Степ-аэробика с большим мячом(3 мин). Силовая гимнастика с резиновым жгутом (4 мин). <i>Художественная гимнастика с мячом</i> (6 мин). <i>Акробатика</i> (4 мин). Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</p> <p>Заключительная часть (3 мин)</p>	2
декабрь	<p>Комплекс 8. Степ-аэробика с большим мячом, силовая гимнастика с резиновым жгутом, художественная гимнастика с мячом, акробатика и стретчинг</p>	<p>— развивать точность и скорость координационных движений; — способствовать развитию внимания, умению переключать внимание, быстроте реакций; — продолжать развивать ориентировку в пространстве при выполнении строевых упражнений; — совершенствовать навыки владения мячом; — способствовать оптимизации развития мышечной силы, подвижности суставов и связок; — развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении сидя и стоя; — развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат; — формировать положительные эмоции и активность в двигательной деятельности; — воспитывать волю, терпение и настойчивость при выполнении физических упражнений.</p>	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть <i>Степ-аэробика с большим мячом</i> (4 мин) <i>Силовая гимнастика с резиновыми жгутами</i> (4 мин). <i>Художественная гимнастика с мячом</i> (6 мин). <i>Акробатика</i> (4 мин).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики» Игра малой подвижности «Горячий и холодный мяч»</p> <p>Заключительная часть (3 мин)</p>	4

январь	Комплекс 9. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить четкой группировке после разбега перед кувырком; — учить согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; — развивать силу основных мышечных групп; — воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом</i> (5 мин).</p> <p><i>Школа мяча</i> (целлулоидный мяч) (6 мин).</p> <p><i>Художественная гимнастика с мячом</i> (6 мин).</p> <p><i>Акробатика</i> (6 мин).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i></p> <p><i>Игра малой подвижности «Черт и краски».</i></p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть (3.5 мин)</p>	2
февраль	Комплекс 10. Силовая гимнастика с резиновым жгутом, школа мяча, акробатика и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить четкой группировке после разбега перед кувырком; — упражнять в согласованной работе в паре при выполнении упражнений с целлулоидным мячом; — закреплять умение энергично отталкиваться при прыжках через препятствие; — развивать силу основных мышечных групп; — воспитывать взаимопомощь и умение заниматься в коллективе. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть</p> <p><i>Силовая гимнастика с резиновым жгутом</i> (5 мин).</p> <p><i>Школа мяча</i> (целлулоидный мяч) (6 мин).</p> <p><i>Акробатика</i> (6 мин).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб»</i></p> <p><i>Игра малой подвижности «Черт и краски».</i></p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть (4 мин)</p>	4
февраль	Комплекс 11. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг	<ul style="list-style-type: none"> — учить ловле и подбрасыванию целлулоидного мяча с использованием скамейки; — формировать навыки выразительности и подвижности; — оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; — способствовать формированию положительных эмоций, активности в двигательной деятельности. 	<p>Вводная часть (3.5 м.).</p> <p>Основная часть</p> <p><i>Аэробика</i> (5 мин).</p> <p><i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> (6 мин).</p> <p><i>Школа мяча</i> (целлулоидный мяч) (6 мин).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Кто молчит?»</i></p> <p><i>Игра малой подвижности «Веселая зарядка»</i></p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть (4 мин)</p>	4

март	<p>Комплекс 12. Аэробика, силовая гимнастика с атлетическим мячом, школа мяча и стретчинг</p>	<p>— учить перебрасывать целлулоидный мяч друг другу разными способами; — формировать навыки выразительности и подвижности; — оптимизировать развитие опорно-двигательного аппарата; — совершенствовать умение работать в паре; — формировать положительные эмоции, активность в двигательной деятельности.</p>	<p>Вводная часть (3.5 м.). Основная часть <i>Аэробика</i> (5 мин). <i>Силовая гимнастика с атлетическим мячом</i> (6 мин). <i>Школа мяча</i> (целлулоидный мяч) (6 мин). Пальчиковая гимнастика «Кто молчит?» Игра малой подвижности «Веселая зарядка»</p> <p>Заключительная часть (4 мин)</p>	
март	<p>Комплекс 13. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, акробатика и стретчинг</p>	<p>— учить удерживать целлулоидный мяч на ракетке в разных исходных положениях; — упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; — совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; — формировать потребность в двигательной деятельности.</p>	<p>Вводная часть (3.5 м.). Основная часть <i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом</i> (5 мин). <i>Школа мяча</i> (целлулоидный мяч) (6 мин). <i>Акробатика</i> (6 мин). <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»</i> <i>Игра малой подвижности «Тихо — громко».</i></p> <p>Заключительная часть (4 мин)</p>	
апрель	<p>Комплекс 14. Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p>— учить ловить целлулоидный мяч на ракетку; упражнять в висах на турнике в разных исходных положениях; совершенствовать технику выполнения прыжков на двух ногах; — формировать потребность в двигательной деятельности.</p>	<p>Вводная часть (3.5 м.). Основная часть <i>Силовая гимнастика на степ-платформе с малым мячом</i> (5 мин). <i>Школа мяча</i> (целлулоидный мяч) (6 мин). <i>Акробатика</i> (6 мин). <i>Пальчиковая гимнастика «Ветер»</i> <i>Игра малой подвижности «Тихо — громко».</i></p> <p>Заключительная часть (4 мин)</p>	4

апрель	<p>Комплекс 15. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p>— учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; — упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; — закреплять умение группировки при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных играх.</p>	<p>Вводная часть (3.5 м.). Основная часть <i>Силовая гимнастика с гантелями</i> (6 мин). <i>Стретчинг «Павлин»</i> (5 с) <i>Стретчинг «Самолет на вираже»</i> (5 с 2 раза) <i>Стретчинг «Потянулись»</i> (5 с) <i>Стретчинг «Самолет на посадке»</i> (5 с 2 раза) <i>Стретчинг «Веселый клоун»</i> (5 с) <i>Стретчинг «Мы растем»</i> (5 с) <i>Стретчинг «Паучок»</i> (5 с) Школа мяча (целлулоидный мяч и ракетка) (7 мин). Акробатика «Полоса препятствий» (6 мин). <i>Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.</i></p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть (4 мин)</p>	4
май	<p>Комплекс 16. Силовая гимнастика с гантелями, школа мяча, акробатика и стретчинг</p>	<p>— учить ловить отскочивший целлулоидный мяч от стены и от пола на ракетку; — упражнять в равновесии с использованием разного оборудования и способов выполнения упражнений; — закреплять умение группироваться при кувырках и энергичном отталкивании при прыжках; — развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок; — воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и подвижных игр.</p>	<p>Вводная часть (3.5 м.). Основная часть <i>Силовая гимнастика с гантелями</i> (5 мин). <i>Стретчинг: «Павлин»</i> (5 с) <i>Стретчинг «Самолет на вираже»</i> (5 с 2 раза) <i>Стретчинг «Потянулись»</i> (5 с) <i>Стретчинг «Самолет на посадке»</i> (5 с) <i>Стретчинг «Паучок»</i> (5 с) <i>Прыжки в чередовании с ходьбой</i> (20 с) Школа мяча (целлулоидный мяч и ракетка) (7 мин). Акробатика «Полоса препятствия» (5 мин). <i>Игра малой подвижности «Шел крокодил» с выполнением упражнений игрового стретчинга.</i></p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть (4 мин)</p>	

май	диагностика	уметь выполнять все элементы фитнес-тренировки; уметь выполнять упражнения игрового стретчинга; уметь выполнять упражнения с элементами акробатики; уметь соотносить свои действия с определенным музыкальным ритмом Знать: правила безопасного использования оборудования для фитнес-тренировки.		2
	Отчётное занятие	Весёлая зарядка		2
				70

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Структура образовательной деятельности:

фитнес-тренировка состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Продолжительность занятия — 30—35 минут в зависимости от возраста и физической подготовленности детей.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций.

Вторая (основная) часть включает силовую тренировку — важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, эспандеры), упражнения на степ-платформе, с атлетическими мячами, отжимания от пола, качание прессы, подтягивания и т.д.

Третья (заключительная) часть занятия — восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. В этой части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг. Они помогают снять напряжение в мышцах.

Методы и приёмы организации работы с детьми

В работе используются следующие методы:

- ✓ Словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа).
- ✓ Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).

✓ Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое оснащение, оборудование

Технические средства	Учебно-наглядные пособия	Оборудование
➤ Музыкальный центр.	✓ Карточки с изображением исходных положений. ✓ Карточки - схемы построений (в круг, в два круга, в колонну и в рассыпную).	<ul style="list-style-type: none">• Мячи фитболы• Степплатформы• Гантели• Мячи (целлулоидный мяч)• Резинки По количеству детей

Работа с родителями.

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно-оздоровительную деятельность.

Цель взаимодействия с семьёй: создание необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка. Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание.

Задачи взаимодействия педагога дополнительного образования по детскому фитнесу с семьёй:

- изучение отношения родителей к различным вопросам физического развития детей, условий организации разнообразной деятельности в семье;
- информирование родителей об актуальных задачах обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях педагога и семьи в решении данных задач;

- создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях.
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Важнейшим условием развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам физического развития ребенка, непосредственного вовлечения их физкультурно-оздоровительную деятельность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. М., 2007.
- Адашкявене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.
- Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы. М., 2008.
- Борисова М.М. Фитнес-технологии в системе здоровьесберегающего образования детей дошкольного возраста // Инструктор по физкультуре. 2013. № 5.
- Вареник Е.Н. и др. Занятия по физкультуре с детьми 3—7 лет: Планирование и конспекты. М., 2012.
- Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада: В 2 ч. М., 2013.
- Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3—4 лет. Старшая и подготовительная группы: Метод, пособие для педагога и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.
- Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3—4 лет. Младшая и средняя группы: Метод, пособие для педагога и специалистов дошкольных образовательных учреждений. СПб., 2008.
- Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребенка. М., 2004.
- Огурёнова О.Н. и др. Фитнес-программа для детей и родителей // Инструктор по физкультуре. 2013. № 1.
- Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении по программе «Остров здоровья» / Авт.-сост. Е.Ю. Александрова. Волгоград, 2007.
- Сайкина Е.Е., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учеб. пособие. СПб., 2007.
- Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М., 1992.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Метод, пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. СПб., 2005.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг. М., 2012.
- Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3—4 лет, 5—7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. М., 2008.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Физкультурные минутки и паузы. СПб., 2003.