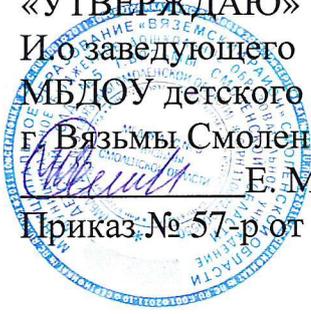


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 5 г. Вязьмы Смоленской области

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ детского сада № 5
Г. Вязьмы Смоленской области
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. заведующего
МБДОУ детского сада № 5
г. Вязьмы Смоленской области
Е. М. Киселёва
Приказ № 57-р от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Весёлый фитнес»

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Митина Анастасия Владимировна,
Инструктор по физической культуре

г. Вязьма
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность дополнительной образовательной программы
- 1.2. Новизна и основные отличия
- 1.3. Актуальность программы
- 1.4. Педагогическая целесообразность программы
- 1.5. Цели и задачи программы
- 1.6. Отличительные особенности образовательной программы
- 1.7. Возраст детей
- 1.8. Сроки реализации
- 1.9. Формы занятий
- 1.10. Режим занятий
- 1.11. Ожидаемые результаты освоения программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебно-тематический план (УТП)
- 2.2. Содержание учебного (тематического) плана
- 2.3. Календарный учебный план

3. ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 4.1. Материально-техническое обеспечение программы
- 4.2. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа «Весёлый фитнес» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5 - 6 лет), имеет физкультурно-спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками ООП ДО МБДОУ д/с № 5. При разработке Программы учитывались все необходимые нормативно - правовые документы.

Нормативно – правовые основания разработки дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
8. Устав МБДОУ д/с № 5 г. Вязьмы Смоленской обл. Утвержден постановлением Администрации МО «Вяземский район» Смоленской обл. от 06.12.2021 г. № 1735.

1.2. Новизна и основные отличия программы

Весёлый фитнес - это комплекс упражнений, направленный на улучшение физической формы, развитие спортивных навыков и поддержания уровня физической активности у детей старшего дошкольного возраста.

Содержание занятий - учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- Используются разнообразные средства физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

- В основу методики обучения фитнесу положена игровая форма проведения занятий. В содержании занятий эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения.

- Содержание занятий объединяет в себе ряд дидактических принципов, среди которых принципы доступности и индивидуального подхода играют значительную роль, так как спортивные игры являются достаточно сложными для освоения дошкольниками.

- Индивидуальный подход достигается при подборе методов обучения и воспитания в зависимости от уровня усвоения учебного материала каждым ребёнком, а также при учёте реакции его организма на данную ему физическую нагрузку. Обучение технике проводится постепенно, путём усложнения условий и выполнения движений.

- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья;

- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей;

- Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время;

- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер;
- Занятия рассчитаны на воспитанников 5-6 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности;

1.3. Актуальность программы

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период. Для этого применяются средства физического воспитания детей, поэтому, в дополнение к основным формам физического развития, был выбран «весёлый фитнес».

Актуальность данной Программы в том, что занятия фитнесом для детей дошкольного возраста оказывает разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Повышает объём двигательной активности, уровень физической подготовленности. Усилить интерес к занятиям физическими упражнениями. Укрепление здоровья воспитанников.

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю, энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться, вот почему так целесообразны и популярны занятия фитнесом. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости. Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия, доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры обучающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Музыкальное сопровождение на занятиях степ - аэробикой способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Зрительное восприятие создает образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Упражнения на степе создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела.

Слух позволяет выполнять движения в определенном ритме и темпе.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, корректировки выполненного движения в соответствии с заданными образами, а так же, существенно влияет на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

1.5. Цели и задачи программы

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- Совершенствование техники основных движений. Приобретение опыта в двигательной деятельности, развитие физических качеств, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Развитие опорно-двигательной системы организма, закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

- Формирование опорно-двигательной системы организма. Выработать привычку соблюдать правильную осанку в различных видах деятельности. Закреплять умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге. Закрепить умение выполнять упражнения ритмично, в заданном воспитателем темпе.

- Развитие крупной моторики обеих рук. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

- Овладение основными движениями, приобретение опыта в двигательной деятельности. Совершенствовать технику основных движений (добавить естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения).

- Способствовать становлению и целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Обучать произвольно направлять внимание на мышцы участвующие в движении. Различать и сравнивать мышечные ощущения.

- Способствовать развитию координации движений, умение ориентироваться в пространстве.

- Развитие мелкой моторики обеих рук.

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Поддерживать проявление интереса к спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спорту, как к сфере общественной жизни, разнообразию его видов.

1.6. Отличительные особенности образовательной программы

Детский фитнес – это система спортивных занятий, построенных на сочетании разнообразных физических упражнений с учетом особенностей развития детского организма. Главными задачами, которые выполняет детский фитнес, являются:

- формирование правильных движений;
- закрепление двигательных навыков;
- организация активного времяпрепровождения ребенка;
- повышение уровня физической активности;
- развитие выносливости и ловкости;
- укрепление иммунитета;
- нормализация общего эмоционального состояния.

Основные отличительные особенности дополнительной образовательной программы «Весёлого фитнеса», от уже существующих в этой области программ, заключаются в том, что система физических упражнений осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы, а для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Содержание занятий фитнеса - учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

1.7. Возраст детей

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но попрежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия, оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. Средняя частота пульса ребенка к шести годам составляет 92 — 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

1.8. Сроки реализации программы

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет) и рассчитана на 1 учебный год.

Структура учебного года:

Организационные занятия начинаются с 1 сентября.

С 1 сентября по 30 декабря – учебный период.

С 20 октября по 24 октября – промежуточный мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения ООП.

С 31 декабря по 12 января – новогодние каникулы.

С 13 января по 30 мая – учебный период.

С 21 – 25 апреля - мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения ООП.

С 1 июня по 31 августа – летний оздоровительный период в каникулярном режиме.

1.9. Формы занятий

Условия реализации: занятия проводятся в помещении спортивного зала, которое полностью соответствует требованиям, предъявляемым к помещениям для занятий с детьми.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и

для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Логоритмика
- Интегрированная деятельность

В процессе реализации программы используется и другая форма организации деятельности воспитанников:

- Показательные выступления

Форма проведения занятий

- Аэробика
- Упражнения с мячами
- Step by step (освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе).
- Baby games (подвижные игры, эстафеты).
- First step (освоение навыков равновесия, развития памяти, речи, мелкой моторики).
- Акробатика
- Степ аэробика
- Силовая гимнастика

Последовательность разучивания фитнес комплекса

Перед разучиванием комплекса необходима предварительная работа.

Педагогу необходимо:

- определить задачу комплекса;
- подобрать упражнения, способствующие возрасту детей и их физической подготовке;
- определить количество упражнений в каждой части комплекса, их дозировку;
- распределить количество занятий для составления, разучивания и отработки упражнений комплекса;
- подобрать музыкальное сопровождение к фитнес комплексу, соответствующее темпу выполнения упражнений.

Основные правила техники выполнения фитнес-комплекса

1. Начинать тренировку следует с разминки для усиления кровообращения и разогрева мышц.
2. Основная нагрузка должна подбираться индивидуально в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физической подготовки и конечной целью.
3. Завершать тренировку следует упражнениями для растяжки мышечных тканей и суставов.
4. Заниматься следует в удобной одежде, которая не будет отвлекать от работы и стеснять движения.

Формы и методы организации работы

- Игра. Игры большой и малой подвижности, с элементами спортивных игр, музыкально-спортивные игры, сюжетные.

- Физические упражнения. Основные виды движений, общеразвивающие упражнения, упражнения с мячами, упражнения игрового стретчинга, силовая гимнастика, акробатика.

- Освоения навыков равновесия.

Структура занятий

Занятие делится на три части: подготовительная, основную и заключительную.

Подготовительная часть (5 мин) - разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть (20 мин): комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; футбол-гимнастику упражнения импровизационного характера задания обучающего характера с элементами акробатики и гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств; подвижные игры с творческой направленностью соревновательного характера.

Заключительная часть (5 мин) - восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

1.10. Режим занятий

Программа предполагает:

- занятия группой (15 человек)
- один раз в неделю во вторую половину дня (3-4 занятия в месяц).

Исключив дни новогодних каникул и календарные праздники, приняв во внимание режим работы дошкольного учреждения,

- длительность занятия - 25 минут
- количество занятий в год – 36 часов

1.11. Ожидаемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников;
- сформированность навыков правильной осанки;
- развитость двигательных способностей детей и физических качеств (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).

- сформированность умений ритмически согласованно выполнять фитнес комплекса под музыку;

- выработке четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- сформированность эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса.

Ребенок должен знать:

- что такое детский фитнес;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении гимнастических упражнений, при взаимодействии с другими детьми;

- большой объем разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- упражнения, способствующие поддержанию правильной осанки и расслаблению позвоночника;

- Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Ребенок должен уметь:

- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки;
- выполнять фитнес комплексы;
- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
- передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

Родители:

- родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогом по проблемам развития ребенка;
- принимают живое, заинтересованное участие в образовательном процессе;
- проявляют интерес к результатам достижений ребенка.

Форма проведения итогов реализации программы

- Выступление на спортивных праздниках и развлечениях, открытых мероприятиях, семинарах, мастер-классах на уровне ДОУ;
- Выступление перед родителями.

2.1. Учебно-тематический план (УТП)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Первичное диагностическое обследование	2	0	2	
2	Вводное занятие	3	2	1	
3	Обучающие занятия	10	2	8	
4	Комбинированные занятия	16	0	16	Выступления на спортивных праздниках в детском саду
5	Игровые итоговые занятия	3	0	3	Выступления на спортивных праздниках в детском саду, перед родителями на собраниях
6	Итоговое диагностическое обследование	2	0	2	
7	Итого	36	4	32	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Месяц	Задачи	Содержание
Октябрь		
1 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Степ – аэробика, стретчиг
2 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Силовая гимнастика на степ платформе
3 неделя	Дать детям знания о правилах выполнения упражнений на фитболах	Ознакомление детей с правилами техники занятия с фитболами

4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Аэробика, упражнения с мячами
Ноябрь		
1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Степ – аэробика
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Стретчинг, упражнения с мячами
3 – 4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)	Ознакомление детей с техникой step by step
Декабрь		
1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Степ – аэробика, стретчинг
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Силовая гимнастика на степ платформах, стретчинг
3 неделя	Повышать интерес к физкультурным занятиям	step by step, стетчинг
4 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Стретчинг
Январь		
3 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, степ аэробика
4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Знакомство детей с новыми видом фитнеса (Baby games), стретчинг
Февраль		

1 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Акробатика, силовая гимнастика на степ платформах
2 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Степ аэробика, стретчинг
3 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Силовая гимнастика, стретчинг
4 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Степ аэробика
Март		
1 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Акробатика, стретчинг
2 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Упражнения с мячами
3 неделя	Развивать и совершенствовать функционально органы дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистую и нервную системы организма	Стретчинг, силовая гимнастика на степ аэробах
4 неделя	Развивать психические качества: (внимание, память, воображение, умственные способности)	Baby games
Апрель		
1 неделя	Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении	Упражнения с мячами
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию).	Знакомство детей с новым видом фитнеса (First step)

3 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг, First step
4 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Силовая гимнастика, аэробика
Май		
1 неделя	Создать условия для положительного психоэмоционального состояния	Степ аэробика, акробатика
2 неделя	Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию.	Акробатика, силовая гимнастика
3 неделя	Повышать интерес к физкультурным занятиям	Упражнения с мячами
4 неделя	Оптимизировать рост и развития опорно – двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия)	Стретчинг

2.3. Календарно-учебный план

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05
Сроки проведения первичного обследования	+								
Сроки проведения вводных занятий	+								
Сроки проведения: обучающих и комбинированных занятий		+	+	+	+	+	+	+	
Сроки итогового обследования									+

3. ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг усвоения программного материала.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень усвоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Объект мониторинга:

Личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Весёлый фитнес».

Методы мониторинга:

- Наблюдение за поведением ребенка в разных видах деятельности;
- Анкетирование родителей;
- Продукты детской деятельности.

Способы фиксации данных обследования:

- Протоколы наблюдений;
- Данные тестирования.

Способы обработки результатов :

- Обобщение результатов в таблицы;
- Качественный анализ данных обследования.

Основной формой подведения итогов реализации программы являются:

- Отчетные выступления на спортивных праздниках в детском саду;
- Отчетные выступления перед родителями на собраниях.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Физкультурный зал
2. Мячи, обручи, мешочки, ленточки, скакалки, мячи, гимнастические палки

3. Спортивная форма
4. Музыкальный центр
5. Коврики
6. Маты
7. CD и аудио материал
8. Наглядный материал

4.2. Список литературы

1. Барабаш Т.Л. Речевая двигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов».
2. Белова Т.А. «Использование степ-платформы в оздоровительной
3. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика», Обруч 2005.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления».
5. Погонцева Л. «Скамейка – степ» Обруч. – 2003. - № 2.
6. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Н.Ф. Васильевой.
7. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. – М., 2006.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
9. Стрельникова Н. В. «Степ – Данс» - шаг навстречу здоровью // Дошкольная педагогика. – 2011. - № 1.
10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
11. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. - М.: ТЦ Сфера, 2012.