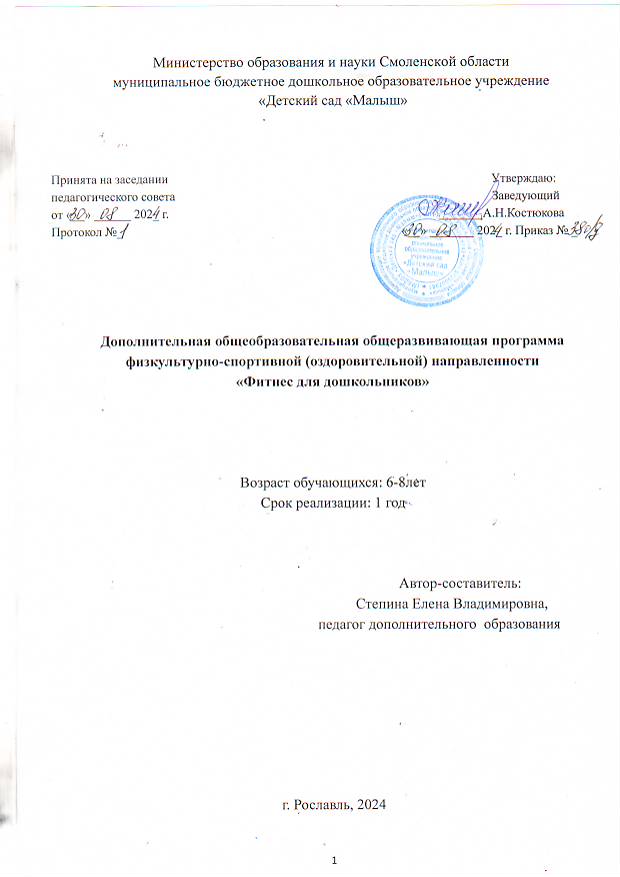
****

**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Пояснительная записка  1.2. Цели и задачи  1.3. Планируемые результаты  1.4 Содержание программы  **II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  2.1. Календарный учебный график  2.2. Методическое обеспечение программы  2.3. Оценочный материал (диагностика)  2.4. Список литературы | 3 стр.  7 стр.  8 стр.  10 стр.  14 стр.  17 стр.  20 стр.  24 стр. |

**.**

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа(модифицированная) «Фитнес для дошкольников» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Уставом МБДОУ «Детский сад «Малыш»;

- Образовательной программой МБДОУ «Детский сад «Малыш»;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242).

**Направленность**-физкультурно-спортивная (оздоровительная)

**Актуальностью** программыявляется поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

**Практическая значимость**:применение оздоровительных фитнес-технологий, которые при условии использования принципов ненасильственного физического воспитания развивают детей физически одновременно с развитием их умственных способностей.

**Педагогическая целесообразность**: детский фитнес-хорошо продуманная детская физкультура. Это-образовательная деятельность под специально подобранную музыку, с применением здоровьесберегающих технологий и игровой формы обучения. Детский фитнес – это осмысленное отношение к собственному телу, к его состояниям и возможностям, это не дань моде, это жизненная необходимость.

Программа доступна для мотивированных детей, для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдалённых территориях, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.Обучение по программе осуществляется на русском языке.

**Учреждение (адрес):** муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Малыш» (216500 Смоленская область, город Рославль, 17 микрорайон, д. 17).

**Количество часов** по программе в год- 36 часов

**По продолжительности реализации программа** – одногодичная

**Образовательная деятельность** проводится с группой 1 раз в неделю, продолжительность образовательной деятельности-30минут. Количество занимающихся не более 12 детей. Группа формируется из числа детей основной и подготовительной групп физического развития.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая, индивидуальная

**По содержанию деятельности** – интегрированная.

**Уровень сложности** – стартовый.

**По уровню образования** - общеразвивающая

**Формы занятий:**в процессе реализации программы используются следующие формы: образовательная деятельность, познавательная беседа, игра, ОФП - основы физической профилактики (корригирующие упражнения). Образовательная деятельность по детскому фитнесу делится на несколько видов:

-обучающая (объяснение приёмов исполнения физического упражнения, танцевального движения; выполнение в медленном темпе);

- закрепляющая (повторение движений вместе с педагогом);

- итоговая (самостоятельное исполнение движений, танцевальной композиции).

-импровизированная (сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес)

Для того чтобы избежать монотонности и для достижения оптимального результата образовательная деятельность проводится в игровой форме, зачастую в сюжетной.

**Формы обучения** включают приведённую ниже последовательность освоения материала***:***

1. упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
2. соединения (последовательное выполнение различных упражнений);
3. комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);
4. части комплекса (определённое количество комбинаций);
5. комплекс упражнений.

**Основными средствами** являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности

без предметов;

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности

с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, и др.).

**Упражнения общей направленности включают** групповые упражнения с переходами, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, бег, прыжки, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

**Упражнения специальной направленности включают** упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитнес - данс, игровой стретчинг, йогу.

**Комплексы физических упражнений специальной направленности** содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Образовательная деятельность имеет определённую структуру: **подготовительная часть, основная, заключительная.**

**В подготовительной части** 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 занятия. Это достигается с помощью групповых упражнений с переходами, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части образовательной деятельности. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи. Подготовительная часть по продолжительности занимает 5 минут. Основная часть занимает большую часть времени и длится 20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами ритмической гимнастики, аэробики, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой. В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определённой лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединённые единым смысловым значением и решающие определённые задачи.

**Структура основной части** может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лёжа),

- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)

- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно её распределять.

**В заключительной части** решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счёт 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, лёжа, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

**1.2. Цель и задачи**

**Цель программы:** укрепление здоровья ребёнка, развитие его пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости. Данная программа заключается в содействии гармоничному развитию ребёнка, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

**Задачи программы.**

**Образовательные:**

* сформировать систему знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
* обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

•совершенствовать психомоторные способности (развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей;

•знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми;

* расширять двигательный опыт детей.

**Развивающие:**

* оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);

• развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;

• содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания,

пластичности, выразительности, грациозности и изящества движений; умению согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные:**

* содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении;
* воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу;
* воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

**1.3. Планируемые результаты освоения программы.**

**Ожидаемые результаты:**

владеет танцевальными комбинациями и упражнениями;

знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

владеет техникой основных базовых шагов;

самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;

развита координации движений рук и ног, быстрота реакции;

сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

сформирован интерес к собственным достижениям;

сформирована мотивация здорового образа жизни.

**Предметные результаты.**

**К концу учебного года обучающиеся должны знать**:

о гигиене и технике безопасности на занятиях детским фитнесом; основы теории и практики детского фитнеса; о здоровом образе жизни; о технике выполнения физических упражнений детского фитнеса; иметь представления о настроении и характере музыки; основную терминологию для обозначения частей тела(рёбра, позвоночник, плечо, лопатка, ключица, локоть, кисть, колено, стопа); комплексы оздоровительной гимнастики (дыхательные упражнения, элементы игрового самомассажа, гимнастика для глаз, кинезиологические упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, суставная гимнастика).

**К концу года обучающиеся должны уметь** : выполнять комбинации гимнастических упражнений, перестроений ; уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую; уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений, связок, базовых шагов; уметь уважать друг друга,; иметь желание объединяться для коллективных композиций; уметь владеть своим телом; выполнять разминочные комплексы, комплексы оздоровительной гимнастики (элементы игрового самомассажа, дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки); напрягать и расслаблять мышцы.

**Метапредметные результаты:**

**личностные**:

приобретение навыков здорового образа жизни,

положительное отношение ребёнка к себе, другим людям,

формирование у ребёнка чувства собственного достоинства, активности, самостоятельности, аккуратности, творчества, развитие физических качеств,

способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

**познавательные:**

развитие интереса к двигательной деятельности, приобретение определённых знаний, умений, навыков;

**регулятивные:**развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой в частности;

**коммуникативные:** повышение культуры общения, формирование умения работать в группе и индивидуально, позитивного отношения к окружающим, соблюдение элементарных правил поведения.

**Воспитательный компонент** предусматривается Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», нац.проектом «Образование», проектом «Концепция развития дополнительного образования до 2030г»

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности: установление доверительных отношений между педагогом и воспитанниками, способствующих позитивному восприятию детьми требований и заданий педагога, побуждение воспитанников соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, разъяснение важности физических упражнений, создание психологически комфортной среды для каждого ребёнка, развитие творческой активности и эмоциональной свободы, содействие развитию психических процессов(памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности.

1.4. **Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название образовательных разделов** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы контроля** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, опрос |
| 2 | Танцевально-ритмическая гимнастика, классическая аэробика  «Весёлые ритмы» | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, промежуточный контроль,  итоговое занятие |
| 3 | Игропластика (игровой стретчинг, элементы йоги) | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, промежуточный контроль,  итоговое занятие |
| 4 | «Танцевальная азбука»  (элементы хореографии) | 2 | 0,5 | 1.5 | Наблюдение, промежуточный контроль,  итоговое занятие |
| 5 | «Уроки здоровья»  (ОФП) | 3 | 1,5 | 1,5 | Беседа, опрос, промежуточный контроль, итоговое занятие |
| 6 | «Вспоминаем, повторяем»  (повторение пройденного материала) | 3 | 1,5 | 1,5 | Итоговое занятие, наблюдение, анализ |
| 7 | Фитнес-тестирование | 2 |  | 2 | Наблюдение, тестовые упражнения, анализ полученных данных |
| 8 | Итоговое мероприятие  (спортивное развлечение) | 1 |  | 1 | Показательные выступления |
|  | Всего: | 36 | 8 | 28 |  |

**Содержание учебного плана**

**1 Вводное занятие**

**Теория.** «Памятка о поведении в физкультурном зале» (демонстрационный материал)

«Спорт-это здоровье». «Компоненты здорового образа жизни»

**Практика.**Разминка (разновидности ходьбы, бег), ору; игровые упражнения, подвижные игры разной степени подвижности. Игра «Угадай вид спорта» (пантомима)

Промежуточный контроль: опрос на выявление теоретических знаний, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

**1 раздел.Аэробика. Танцевально-ритмическая гимнастика**«Весёлые ритмы»

**Теория.**Значимость физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Правила выполнения базовых шагов, терминология и технические характеристики базовых шагов: марш, lance, step-touch, шаг-mambo, «V»-step, tvist, cha-cha-cha и др.Сочетание движения с музыкой и словом.

**Практика.**

Игроритмика: специальные упражнения для согласования движений с музыкой; ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт и другие сочетания ритмического рисунка; хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера.

Игрогимнастика: групповые упражнения с переходами: строевые приёмы («Направо!», «Налево!», «Кругом!»); строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игровые упражнения на внимание. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое, четверо в движении, с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам; ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы, разнообразные сочетания прыжков на одной и двух ногах на месте.

ОРУ без предметов, с предметами (лентами, султанчиками, обручами, гимнастическими палками), «музыкальные разминки».

Танцевальные движения, образно-танцевальные композиции.

Базовые шаги аэробики: разучивание и освоение комбинаций шаговой аэробики с серией беговых и прыжковых упражнений. Маршевые простые шаги; приставные простые шаги; маршевые шаги со сменой ноги; приставные шаги со сменой ноги; шаг в стойку ноги врозь, затем вместе; скрестный шаг в сторону; подъём колена. Прыжки (ноги вместе-ноги врозь и др.). Бег на месте (с высоким подниманием коленей, с захлёстом голени назад, обычный)

Упражнения на расслабление мышц, дыхание, на укрепление осанки: посегментное расслабление рук из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине, посегментное расслабление ног из положения лёжа на спине (ноги в потолок), расслабление всего тела, лёжа на спине; дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях («Воздушный шар», «Насос», «Паровоз», «Гуси шипят», «Волны шипят», «Ступени», «Подуем», «Плакса», «Ныряние» «Хомяк» и другие); акробатические упражнения - элементы: акробатические комбинации из ранее пройденных упражнений.

Музыкально-подвижные игры («Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Я от тебя убегу», «Охотник и звери», «День, ночь», «Тик-так» и др.)

Креативная гимнастика «Создай образ»

Промежуточный контроль: опрос на выявление теоретических знаний, педагогическое наблюдение, практические задания, контрольные упражнения (нормативы), комплекс упражнений.

**2 раздел. Игропластика.**

**Теория.** Беседа «Йога и наше тело». Правила выполнения асан (поза), побеседовать с детьми о технике безопасности при выполнении асан и упражнений стретчинга, знакомство с техникой выполнения позы, чёткий показ (объяснение) упражнения педагогом, разучивание потешек, стихов, подводок к выполнению упражнений

**Практика.** Игровая гимнастика: «Поезд», «Птицы», «Марш на параде», «Ходим по снегу», «Зимние забавы, «Для чего нужны уши», «Прогулка в лес», «Мы готовы для похода», «Енотик весело шагает».

Гимнастика под приговорки: «Аэробика», «Гимнастика для мышц шеи», «Мы разминку начинаем», «Веселая прогулка», «Слон», «Бабочка», «Рыбалка»

Суставная гимнастика: упражнения ранее разученные+ «Открывание пневматических дверей», «Посмотри, что за спиной», «Бег по-собачьи», «Кто кого», «Плавание», «Липучки», «Ползунок».

Самомассаж: «Что делать после дождика?», «Точечный массаж», «Солнечный зайчик», «Барабан», «Улитка», «Как у Буратино», «Весёлый мяч», «Массаж головы», «Массаж ушей», «Лепим ушки», «Бурундук»

Гимнастика для глаз: «Солнечный зайчик», «Треугольник, круг, квадрат», «Паучок» и другие

Пальчиковая гимнастика: «Добрый день», «Весна», «Солнце», «Маляры», «Бабочка», «Жук»

Подвижные игры: «Ловкий пешеход», «Охотники и куропатки», «Домовитый хомячок»,

«Заяц, ёлочки, мороз», «Острова», «Блинчики», «Едем в зоопарк»

Асаны: «Ворона», «Лучник», «Лук», «Верблюд», «Дерево 2», «Лучник», «Бегун», «Палка», «Гусеница», «Черепаха», «Стул» и другие

Дыхательная гимнастика: «Регулировщик», «Воздушный шар», «По ступенькам», «Самовар», «Полёт на Луну», «Лодочка на волнах», «Задувание свечей», «Дыхание 1,2»

«Релаксация:«Весёлые гномы», «Бриллиантики», «Космос», «Океан», «Рыбки», «Волшебный сон» и другие.

Промежуточный контроль: опрос, педагогическое наблюдение, практические задания, анализ техники выполнения упражнений, игровой сюжет (сказка, история).

**3 раздел «Танцевальная азбука» (элементы хореографии)**

**Теория. «**Виды танца, танцевальные позиции»

**Практика**. Хореографические упражнения. Русский поклон. Позиции рук, ног. Полуприседания, глубокие приседания (1,2,3 позиция ног), выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад. Прыжки из второй, третьей позиции. Мягкое движение кистей, волнообразное движение рук. Танцевальные шаги: шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка». Примеры игр: «Нарисуй солнце носком стопы», «Разверни стопы в клоуна и плаксу»

Промежуточный контроль: наблюдение, практические задания, музыкальная композиция

**4 раздел «Уроки здоровья» (ОФП)**

**Теория.** Беседы познавательного характера «Если хочешь быть здоров», «Мышцы, кости и суставы», «Наша осанка», «Упражнения выполняем-ноги укрепляем».

**Практика.** Корригирующие упражнения (разные виды ходьбы, ходьба по массажным коврикам, бег на носках, ору на формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия), игровой самомассажа, кинезиологические упражнения, гимнастика для глаз, игровые упражнения («Ходим в шляпах», «Необычная рыбалка», «Ель, ёлка, ёлочка», «Журавль расправляет крылья»), подвижные игры («Колобок», «Море, берег, парус» и другие), дыхательные упражнения.

Промежуточный контроль:опрос на выявление теоретических знаний, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.

**5 раздел «Вспоминаем, повторяем».**

**Теория.** Беседа, опрос по пройденному материалу

**Практика.** «Школа грации» - повторение музыкально-ритмических композиций, базовых шагов аэробики, разученных асан (поз). Подготовка к тестированию, спортивному развлечению.

**6 раздел Фитнес-тестирование**

Тестовые упражнения - освоение техники выполнения упражнений. Заполнение диагностических таблиц. Подведение итогов за год.

**7 раздел Итоговое мероприятие**

Спортивное развлечение.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**2.1. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п./п.** | **Месяц** | **Форма**  **занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма**  **контроля** |
| 1. | Сентябрь | Игровое | **1** | **Вводное занятие**.  «Спорт-любимая игра,  В неё играем мы всегда»» | Физкультурный зал | Беседа, наблюдение. |
| 2. | Сентябрь | Учебное (освоение техники выполнениеупражнений) | 1 | «Наше тело»  **Игропластика (йога)** | Физкультурный зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 3. | Сентябрь | Учебное  занятие | 1 | «Наше тело»  **Игропластика** | Физкультурный зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 4. | Сентябрь | Контрольно-проверочное занятие | 1 | Фитнес-тестирование | Физкультурный зал | Тестовые упражнения, наблюдение, анализ результатов |
|  |  |  |  | **Итого:** | **4** |  |
| 5. | Октябрь | Учебное | 1 | «Осенние ритмы»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 6 | Октябрь | Учебное | 1 | «Осенние ритмы»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** |  | Наблюдение,  инструктирование |
| 7. | Октябрь | Учебное | 1 | «Что такое правильная осанка?»  **Игропластика (йога)** | Физ. зал | Наблюдение, инструктирование |
| 8. | Октябрь | Учебное | 1 | «Что такое правильная осанка?»  **Игропластика (йога)** |  | Наблюдение, инструктирование |
| 9 | Октябрь | Учебное | 1 | **«Уроки здоровья» (ОФП)**  «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | Физ. зал | Беседа,  наблюдение, инструктирование |
|  |  |  |  | **Итого:** | **5** |  |
| 10. | Ноябрь | Учебное | 1 | «Аэробика для всех»  **Классическая аэробика** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 11. | Ноябрь | Учебное |  | «Аэробика для всех»  **Классическая аэробика** |  | Наблюдение,  инструктирование |
| 12. | Ноябрь | Учебное | **1** | «Школа здоровья»  **Игропластика (йога, стретчинг)** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 13. | Ноябрь | Учебное | **1** | «Школа здоровья»  **Игропластика (йога, стретчинг)** |  | Промежуточный контроль  (комплекс №2) |
|  |  |  |  | **Итого:** | **4** |  |
| 14. | Декабрь | Учебное | 1 | «Снова к нам пришла зима»  **Стретчинг, аэробика** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 15. | Декабрь | Учебное | 1 | «Снова к нам пришла зима»  **Стретчинг, аэробика** |  | Промежуточный контроль (практическое задание, комплекс, анализ) |
| 16. | Декабрь | Учебное | 1 | «Новый год»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 17. | Декабрь | Учебное | 1 | «Новый год»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** | Физ. зал | Наблюдение, инструктирование |
|  |  |  |  | **Итого:** | **4** |  |
| 18. | Январь | Сюжетное  занятие | 1 | «Джунгли зовут»  **Игропластика** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование, анализ |
| 19. | Январь | Сюжетное  занятие | 1 | «Джунгли зовут»  **Игропластика** |  | Промежуточный контроль (сюжет, анализ |
| 20. | Январь | Учебное  занятие | **1** | **«Уроки здоровья»**  **(ОФП)** | Физ. зал | Беседа, опрос,  наблюдение, инструктирование, практические задания |
|  |  |  |  | **Итого:** | **3** |  |
| 21. | Февраль | Учебное | 1 | «Морские этюды»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 22. | Февраль | Учебное | 1 | «Морские этюды»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** | Физ. зал | Наблюдение,  инструктирование |
| 23. | Февраль | Учебное | 1 | «Танцевальная азбука»  **Элементы хореографии** |  | Беседа, наблюдение,  инструктирование |
| 24. | Февраль | Учебное | 1 | «Танцевальная азбука»  **Элементы хореографии** | Физ. зал | Промежуточный контроль |
|  |  |  |  | **Итого** | **4** |  |
| 25. | Март | Учебное | 1 | «А мы танцуем диско»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** | Физ. зал | Наблюдение, инструктирование |
| 26. | Март | Учебное | 1 | «А мы танцуем диско»  **Танцевально-ритмическая гимнастика** |  | Наблюдение, инструктирование |
| 27. | Март | Учебное | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»  **Игропластика**  **(йога)** | Физ. зал | Наблюдение, инструктирование |
| 28. | Март | Учебное | 1 | «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»  **Игропластика** |  | Наблюдение, инструктирование |
|  |  |  |  | **Итого** | **4** |  |
| 29. | Апрель | Учебное | 1 | «Весёлая йога»  **Игропластика** | Физ. зал | Наблюдение, инструктирование |
| 30. | Апрель | Учебное | 1 | «Весёлая йога»  **Игропластика** |  | Наблюдение, инструктирование |
| 31 | Апрель | Учебное |  | **«Уроки здоровья»**  **(ОФП)** | Физ. зал  1 | Промежуточный контроль (опрос, практические задания, анализ) |
| 32 | Апрель | Итоговое занятие | **1** | **«Вспоминаем, повторяем»** (Игропластика) | Физ.зал | Опрос, наблюдение, анализ |
|  |  |  |  | **Итого:** | **4** |  |
| 33 | Май | Итоговое | **1** | **«Вспоминаем, повторяем»** (Аэробика) | Физ. зал | Опрос, наблюдение, анализ |
| 34 | Май | Итоговое | **1** | **«Вспоминаем, повторяем»**  («Уроки здоровья») | Физ. зал | Опрос, наблюдение,анализ |
| 35. | Май | Контрольно-проверочное | 1 | Фитнес-тестирование | Физ. зал | Тестовые упражнения, наблюдение, анализ результатов |
| 36 | Май | Спортивное развлечение | 1 | «Мы - маленькие звёзды» | Физ. зал | Показательные выступления |
|  |  |  |  | **Итого** | **4** |  |
|  |  |  |  | **Итого за учебный год:** | **36** |  |

**2.2. Методическое обеспечение программы**

Моя педагогическая система основывается на многолетнем личном педагогическом опыте и требованиям современного образовательного стандарта. При планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности соблюдаю следующие правила:

-использую здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;

-учитываю состояние здоровья детей;

-осуществляю индивидуальный подход к воспитанникам и учитываю их личностные и физические возможности;

-сочетаю различные формы и методы в процессе образовательной деятельности, соблюдаю рациональную насыщенность занятия;

-включаю в образовательную деятельность краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нём;

-создаю благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;

- наблюдаю, анализирую и оцениваю свою работу в течение каждой образовательной деятельности;

-не допускаю травм и состояния переутомления у детей;

-создаю искренние и доверительные взаимоотношения с воспитанниками.

**Педагогические технологии.**

При реализации данной программы используются следующие технологии:

-игровые технологии;

-личностно-ориентированное обучение;

-развивающее обучение;

-здоровьесберегающие технологии.

**Методы и приёмы.**

Методы:

-словесные,

-практические;

-наглядные,

-метод музыкальной интерпретации,

-метод усложнения;

-эмпирический метод подражания - «делай как я»

**Приёмы:**

-изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счёта, а затем на каждый);

-изменение ритма движения («быстро-быстро-медленно»);

-введение новых движений в ранее изученное упражнение;

-изменение техники выполнения движения (например, выполнение подъёма колена сочетать с прыжком);

-изменение направления движения (какой-то одной части тела);

-изменение амплитуды движения;

-предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Совместная деятельность взрослого с детьми -основа образовательного процесса.

Для успешного проведения образовательной деятельности необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала.

Образовательная деятельность проводится в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

В детском фитнесе нет такого физического и психического напряжения «гонки на результат, как в некоторых спортивных секциях. На занятиях по детскому фитнесу все дети находятся в равных условиях-каждый ребёнок в равной степени может проявить себя. Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцевальных композиций в режиме дня.

**Учебно-методическое обеспечение:**

* учебный план, календарно-тематическое планирование, методические пособия;
* картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
* картотека комплексов специального воздействия;
* аудиотека для музыкального сопровождения;
* демонстрационный материал;
* картотека подвижных игр;
* картотека пальчиковых игр;
* картотека дыхательной гимнастики, игрового самомассажа.

**Материально-техническое обеспечение:**

* спортивное оборудование: мячи резиновые разного диаметра, мячи надувные, мягкие модули, гимнастические палки, скакалки, маты, помпоны, гимнастические ленты, обручи, резиновые коврики, массажные дорожки, пособия для дыхательной гимнастики, массажа, гимнастики для глаз, балансировочные диски

**2.3.Диагностика**

Для выявления уровня физической подготовленности детей в начале и конце года (сентябрь, май) проводится диагностика физического развития детей (мониторинг ДОУ) по методике Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой. Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Для определения уровня освоения программы дополнительного образования «Фитнес для дошкольников» диагностика (фитнес-тестирование) проводится в ноябре и мае.

Фитнес-тестирование проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом (игровые упражнения из программы «Фитнес в детском саду» авторы О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова)

В течение всего периода обучения, учитывая физическое развитие и индивидуальные особенности каждого ребёнка, педагог оценивает достижения детей.

Методы диагностики**:** наблюдение, фитнес-тестирование, анализ полученных данных, беседа с родителями, мониторинг заболеваемости (раз в полгода)

Фитнес-тестирование проводится по параметрам:

- ловкость;

- гибкость;

- чувство ритма;

- воспроизведение танцевальных упражнений, упражнений стретчинга, йоги, дыхательных упражнений;

-равновесие;

-знание базовых шагов

Инструментарий для проведения контрольно-проверочных занятий по детскому фитнесу (фитнес-тестирование)

детей 6-8 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия.  Имя ребёнка | Знает о правилах гигиены, о пользе упражнений  детского фитнеса;  терминоло-гию для обозначения частей тела | | Владеет танцевальными  комбинациями  (связками) и упражнения-ми; самостоятельно-но  изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки | | Знает названия упражнений  йоги, игрового стретчинга,  последова-  тельноих выполняет.  Базовые шаги  аэробики | | Выполняет  индивидуаль-  ные,  предложенные  педагогом  задания (из любого раздела программы по усмотрению педагога) | | Равновесие | | Гибкость | | | Вырази-  тельно,  ритмично  выполняет движения. | | | Уровни усвоения  программы | | |
| Н. | К. | Н. | К. | Н. | К. | Н. | К. | Н. | К. | | Н. | К. | | Н. | К. | | Н. | К. | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |

**Оценка уровня развития:**

**3балла:** ребёнок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения чёткие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**2 балла**: ребёнок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно чёткие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

**1 балл:** ребёнок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Ранжирование успехов воспитанников:

• высокий уровень: 21 - 18 баллов

• средний уровень: 17 - 11 баллов

• низкий уровень: 10 - 7 баллов

**Диагностические методики**

Диагностические методики и разработки: методика Н.А. Гукасовой, М.А. Руновой, разработки О.Н.Рыбкиной, Л.Д. Морозовой. 1 Равновесие. Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.)Упражнение **«**Ровная дорожка».Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперёд.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **пол** | 6 лет | 7 -8лет |
| **Мальчики** | 12,1 – 25,0 | 25,1 – 30,2 |
|  |  |  |
| **Девочки** | 10,7 – 23,7 | 23,8 - 30 |

Фиксируется всё в секундах, а также оценивается характер балансировки.

2 Гибкость

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперёд, не сгибая ног в коленях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пол** | **Уровни** | 6-8 лет | | |
| Мальчики | **высокий** | 7см. | | |
|  | **средний** | 3-5 см. |  |  |
|  | **низкий** | Менее 3 см. | |  |
| Девочки | **высокий** | 8 см. |  | |
|  | **средний** | 4-7 см. |  |  |
|  | **низкий** | Менее 4 см. | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Пол** |  | 6 лет | 7-8 лет |
| Мальчики |  | 2-8см | 2-9см |
|  |  |  |  |
| Девочки |  | 2-9см | 2-12см |

Наклон вперёд, из положения сидя на полу

3 Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритма музыки, слышит смену музыкального ритма. Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

4 Знание базовых шагов (связок и блоков)

Высокий - свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

2.4.Используемая литература.

Список литературы для педагогов.

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: ЛОИРО, 2000. -220 с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2014. -160с.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2014. -224 с.
4. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
5. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2016. -352 с.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. Фитнес-данс. Издательство: Детство-пресс,2014. -384с.
7. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет-М: Аркти,2016. -104с.
8. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг-М.: ТЦ Сфера,2010. -112с.
9. Иванова Т.А. Йога для детей. Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. -СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»,2015. -192с.
10. Одеваль Ф., Лундстрём К. Йога-сказка. - Минск: Поурри,2020. -56с.
11. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет-Волгоград: Учитель,2011. -144с.
12. Колесникова С.В. «Детская аэробика». Методика, базовые комплексы. Ростов-на-Дону; Феникс,2005г.-157с. Школа развития.
13. Давиденко Д.Н., Григорьев В.И. «Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: учебное пособие-СПб.: Изд-во СПбГУЭФ,2009 г.-40с.

Список литературы для обучающихся.

1.Биндер Ирис. Йога для детей. Ларчик с историями. Москва. ООО Издательство: «Национальное образование»,2021 г.-47 карточек.

2.Нищев В.М. Весёлая анатомия. Издательство: Детство-Пресс, 2016г.-32 с.

Электронные образовательные ресурсы.

1 Социальная сеть работников образования (<http://nsporttal.ru/>)

2Международный образовательный порталMaam.ru (<http://www.maam.ru//>)

3Физинструктор.РУ (<http://fizinstruktor.ru/>)